



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция эмоционального интеллекта  
подростков в условиях социально-психологического тренинга**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психологическое консультирование»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
68 % авторского текста

Работа рецензия к защите  
«19» 09 2022 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ-510/227-5-1  
Апалькова Ирина Николаевна

Научный руководитель:  
к. псих. н., доцент  
Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА	
1.1. Феномен эмоционального интеллекта в психолого-педагогической литературе.....	10
1.2. Особенности эмоционального интеллекта подростков .....	19
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга .....	26
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА	
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	36
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования...44	
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА	
3.1. Программа социально-психологического тренинга по психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков .....	61
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования... 80	
3.3. Психолого-педагогические рекомендации субъектам образовательного процесса по коррекции эмоционального интеллекта подростков .....	91
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	102
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	112

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики исследования уровня эмоционального интеллекта подростков .....	118
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования эмоционального интеллекта подростков.....	131
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа социально-психологического тренинга по психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков. ....	134
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга	161

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы «Психолого-педагогическая коррекция эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга» обусловлена тем, что эмоциональный интеллект именно подростков и возможность его психолого-педагогической коррекции, как предмет психолого-педагогического исследования, крайне важна, и имеет возможности практического применения в психолого-педагогической практике. И в дальнейшем поможет влиять на успешность и самоактуализацию подростков, за счет диагностической, коррекционной и просветительской работы, педагогов-психологов в образовательных учреждениях.

Подростковый возраст – один из наиболее сложных периодов развития человека. Несмотря на относительную кратковременность, определяет всю дальнейшую жизнь. Подростковый возраст эмоционально насыщен и эмоции подростков часто бывают амбивалентными, трудно контролируемы и поэтому изучение эмоционального интеллекта подростков, современными учеными педагогами и психологами объективно обусловлено. Также, важность исследования обусловлена ускорением темпов жизни, происходящими событиями в современном мире, пандемия, напряженная геополитическая обстановка требует от подростков еще большей адаптации к социуму. Принятия условий современных реалий, с которыми не каждый зрелый субъект способен справиться. А для успешной реализации в дальнейшей жизни важна эмоциональная гибкость, стабильность, произвольность в проявлении контроля собственным эмоциональным состоянием, что поможет подростку в принятии и адаптации к изменяющимся событиям окружающего мира.

Ведь даже при высоком уровне общего интеллекта, эмоциональный интеллект подростка может быть на среднем уровне. А, следовательно, при

большом потенциале, подросток не сможет достичь максимально возможных результатов и успеха, так именно эмоциональный интеллект отвечает за конгруэнтное и гибкое отреагирование эмоций, а следовательно, за эффективное межличностное общение и эмоциональную стабильность. Да и сама идея отдельного изучения эмоционального интеллекта в целом, явилась следствием развития представлений об интеллекте социальном, и частым несоответствие уровня общего интеллекта и успешности личности во взаимодействии с социальной средой, а понятие механизмов взаимосвязи, крайне важно с точки зрения педагогики, психологии и психолого-педагогической коррекции

Найти взаимосвязь, понять какие факторы повышают эмоциональный интеллект подростков, и есть ли возможность психолого-педагогической коррекции крайне важно для современной психологии и педагогики.

В настоящий момент существуют различные подходы к пониманию сути, структуры и феномена эмоционального интеллекта, но при этом до сих пор единая согласованная теория эмоционального интеллекта не разработана. Как феномен, эмоциональный интеллект признаётся во всем мире всё большим числом исследователей. А важность и необходимость развития и коррекции составляющих эмоционального интеллекта, как факторов, способствующих личностному и профессиональному росту индивида, и влияющих на его успешность в жизни, также неоспоримы.

И что важно, возможность психолого-педагогической коррекции компонентов эмоционального интеллекта, с целью их повышения именно в подростковом периоде будет иметь большое влияние на успешность дальнейшего жизненного пути, так в подростковом периоде происходит и профессиональный выбор в том, числе. Да, неоспоримо, что успешность личности, во многом связана со знаниями, умениями и навыками,

эрудицией и способностью к мышлению в целом, но и крайне важен уровень эмоционального интеллекта.

Следовательно, актуальность исследования эмоционального интеллекта и его психолого-педагогическая коррекция именно у подростков диктуется запросами психолого-педагогической практики, заключающимися в определении факторов, влияющих на дальнейшую эффективность и социально-психологической адаптации личности, в том числе и в профессиональной деятельности.

Однако в практике современного учебно-воспитательного процесса задача изучения и психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков решается недостаточно эффективно.

Исходя из всех этих факторов – исследование эмоционального интеллекта подростков, как умение отождествлять, как собственные эмоции, управлять своими эмоциональными состояниями, так и эмоции других субъектов межличностного общения, крайне важно. А также, разработка и реализация психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта, именно в подростковом периоде, для своевременной, коррекции и помощи подросткам во всестороннем и целенаправленном развитии.

Важность данного исследования в недостаточной изученности развития и коррекции эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Да практика показывает, что в последнее время интерес к проблеме эмоционального развития у подростков значительно возрос именно у педагогов, психологов и родителей.

Методологической основой исследования являются современные представления авторов зарубежной и отечественной психологии: Р. Бар-Она, В.К. Вилюнас, М.Э. Вайнера, Д. Гоулман Д., Е.П. Ильина, Д.В. Люсина, П. Сэловей, Д. Мэйера, Мещеряковой И.Н., Юркевича В.С., об эмоциональном интеллекте как о феномене, который объединяет в себе

умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению

Таким образом, исследование факторов формирования и коррекции эмоционального интеллекта подростков является актуальной в современном мире, где в целом обострены проблемами пандемии, геополитической обстановки, что сказывается на эмоциональном состоянии всех в целом и подростков в частности.

Важность и актуальность рассматриваемой проблемы обусловили выбор темы выпускной квалификационной работы: «Психолого-педагогическая коррекция эмоционального интеллекта у подростков в условиях социально-психологического тренинга»

Цель работы: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-педагогического тренинга.

Объект исследования: эмоциональный интеллект подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-педагогического тренинга.

Гипотеза: Уровень эмоционального интеллекта подростков повысится, если разработать и провести программу по психолого-педагогической коррекции в условиях социально-психологического тренинга.

Для реализации цели были поставлены и решены следующие задачи:

1. Раскрыть феномен эмоционального интеллекта в психолого-педагогической литературе.
2. Проанализировать особенности эмоционального интеллекта подростков.
3. Теоретически обосновать и разработать модель психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга.

4. Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования.
5. Дать характеристику выборки и проанализировать полученные результаты исследования.
6. Разработать и реализовать программу социально-психологического тренинга по психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Составить психолого-педагогические рекомендации субъектам образовательного процесса по коррекции эмоционального интеллекта подростков.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, целеполагание, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты. Тестирование по методикам: тест - опросник исследования эмоционального интеллекта: «ЭМИн» Д.В Люсина, методика «Диагностика эмоционального интеллекта Н. Холл», «Тест диагностики эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой;
3. Методы математико-статистической обработки экспериментальных данных: Т-критерий Вилконсона.

База исследования: МАОУ «СОШ №24» города Челябинска. В исследовании приняло участие 30 девочек в возрасте от 14 до 15 лет из 8 «Б» Мариинского класса.

Практическая значимость работы:

1. Результаты проведённого исследования могут быть использованы в практической деятельности педагогов-психологов, в рамках диагностического, профилактического и корректирующего направления профессиональной деятельности.



2. Разработанный и апробированный социально-психологический тренинг по психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков может использоваться в целях просвещения, профилактики и коррекции эмоционального интеллекта подростков в образовательных учреждениях.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

## 1.1 Феномен эмоционального интеллекта в психолого-педагогической литературе

Социальная значимость и актуальность исследования феномена эмоционального интеллекта субъекта в современном обществе, обусловлена тем, что в реалиях современного мира, для субъекта крайне важно иметь гибкость эмоционального отреагирования, уметь отслеживать взаимосвязь между эмоциональным состоянием и поведением, и также иметь возможность прогнозирования и контроля, как над собственным эмоциональным состоянием, так и состоянием других субъектов межличностного общения. Данный навык способствует личностному и профессиональному успеху субъекта в современных, крайне сложных реалиях современного общества [1, с. 836].

Эмоциональное состояние, отражает переживаемые эмоции. Эмоции, – это форма психической деятельности субъекта, с помощью которой он выражает индивидуальное, субъективное, личностное отношение к удовлетворению или неудовлетворению всех своих потребностей, как низших так и высших [9, с. 31]. А основная функция эмоций субъекта в выражении субъективных отношений, по отношению к объективным явлениям. Эмоции подразделяются на низшие и высшие, на астенические и стенические - по влиянию на жизнедеятельность субъекта, мышечный тонус, мобилизацию личности, по модальности субъективного переживания, отношения субъекта к объектам внешнего мира на положительные, отрицательные и амбивалентные, которые переплетаются, смешиваются. По убеждению Канта познание всегда начинается с опыта. с воздействия предметов внешнего мира именно на органы чувств человека.

Чувственность является первым уровнем сознания и благодаря чувственности сознание изначально систематизирует ощущения [Цит.по:37, с.137].

Именно эмоции помогают, служат субъекту как при столкновении с объективной реальностью, существующими ситуациями, так и при мысленных образах, несуществующих событиях. Причём интенсивность проявлений эмоций, чувств, настроения, аффектов субъекта одинакова в обоих случаях, и они отражают удовлетворенность или неудовлетворенность происходящим или предполагаемым, возможным, помогают дать оценку, основанную на личном опыте субъекта [34, с.215]. Следовательно, эмоциональные переживания всегда индивидуальная и субъективная психическая реальность субъекта. Чем отличаются эмоции, чувства, настроение и аффекты?

Чувства субъекта отличаются яркостью проявления, выражения и их устойчивостью. Можно чувствовать любовь, страсть обиду, ненависть. Настроение, всегда самое длительное состояние психики субъекта, и влияет на его самочувствие, действия, на протяжении длительного периода [28, с.183]. Аффекты, это крайняя форма эмоционального выражения переживаний субъекта, побуждающая его на очень интенсивные, неконтролируемые, но краткосрочны, иррациональные проявления в поведении. Эмоциональный интеллект субъекта отражается во всех этих проявлениях и от уровня эмоционального интеллекта зависит как субъект сумеет справиться, с различными жизненными ситуациями, адаптироваться к реалиям, а следовательно, стать эффективным, успешным [35, с.321].

И современные теоретические исследования эмоционального интеллекта таких авторов зарубежной и отечественной психологии как: М.Э.Гоулман, Р. Бар-Она, В.К. Вилюнас, Д Вайнера, Е.П. Ильина, П. Сэловей, Люсина Д.В., Мэйера, И.Н. Мещеряковой, В.С. Юркевича, раскрывают феномен эмоционального интеллекта в целом и значимость

навыка идентифицировать собственные эмоции в частности [1, 9, 16, 23, 35, 37, ]. Фактор значимости и взаимосвязи этих знаний и умений друг с другом. И что крайне важно, возможность гибкого, произвольного использования навыка идентификации собственных эмоциональных состояний как основу, для принятия взвешенных решений. А это очень важно в жизни субъекта и его эффективности. Почему это так важно? Да потому, что делая акцент на когнитивной составляющей эмоционального интеллекта, связанной с переработкой информации об эмоциях, чувствах, способности перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, чувствах, его настроении, есть возможность помочь субъекту использовать эмоциональную гибкость, в качестве основы для планирования, прогнозирования жизненных ситуаций и не поддаваться на эмоциональные порывы, аффекты и совершать экспрессивные, необдуманные поступки, которые могут привести к негативным последствиям [16, с. 215].

Впервые эмоциональный интеллект, как термин, в психологию ввели учёные П. Сэловей и Д. Мэйер в 1990 году [12, с.128]. Именно, они обусловили эмоциональный интеллект - как способность воспринимать и выражать эмоции, ассимилировать эмоции и мысли, понимать и объяснять эмоции, регулировать собственные эмоции и эмоции других. Эти же учёные предложили первое формальное определение эмоционального интеллекта как комплекта навыков, имеющих отношение к точной оценке своих и чужих эмоций, а также выражению своих эмоций, использованию эмоций и эффективному регулированию своих и чужих эмоций. А это крайне важный навык в подростковом периоде и задача психологов педагогов и родителей помочь подросткам в формировании данного навыка [16, с.59-61].

К 1997 году Дж. Мэйер и П. Сэловей расширили и доработали свою модель эмоционального интеллекта, где был сделан новый акцент на когнитивной составляющей эмоционального интеллекта и умении

использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений [1, с. 75].

Дальнейший анализ способностей, связанных с переработкой эмоциональной информации, позволил Дж. Мэйер и П. Сэловей выделить четыре компонента эмоционального интеллекта, которые были названы ветвями [9, с. 315]. Эти компоненты выстраиваются в определённую иерархию, уровни которой, последовательно вырабатываются в онтогенезе:

- восприятие, оценка и выражение эмоций;
- идентификация эмоций;
- понимание и анализ эмоций;
- использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности субъекта;
- осознанное управление эмоциями для личностного роста и улучшения межличностных отношений субъекта [16, с.157].

Так же они начали разработку методики, для исследования эмоционального интеллекта полагая, что эмоциональный интеллект тесно связан с когнитивным интеллектом, поскольку постулируют единство аффекта и интеллекта, что соответствует отечественным традициям российской школы выдающихся учёных Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна [45, с.215].

Подобное решение предлагает и выдающийся российский психолог Дмитрий Викторович Ушаков, доктор психологических наук, академик РАН, специалист в области когнитивной психологии, психологии творчества и одарённости, вице-президент международной организации «Евроталант», Европейского комитета по образованию одаренных детей и юношей при Совете Европы [2, с. 80]. В исследованиях социальный интеллект становится в один ряд с другими видами интеллекта, образуя вместе с тем, способность к высшему виду познавательной деятельности субъекта. Он же считает, что эмоциональный интеллект тесно связан с

социальным интеллектом, но имеет свою специфику и эти два компонента могут быть показаны как пересекающиеся области [Цит. по: 2, с.78].

И это объяснимо, одной из важнейших составляющих социальной компетентности является коммуникативная компетентность – владение сложными коммуникативными навыками и умениями, формирование адекватных умений в новых социальных структурах, знание культурных норм и ограничений в общении, знание обычаев, традиций [16, с.38].

Другие учёные и исследователи М. Зайднер, Р. Робертс, Дж. Мэттьюс, в своих исследованиях выделяют две свои основных модели, и на их основании предлагают конкретные практические методики для всестороннего изучения феномена эмоционального интеллекта [1, с. 80].

Смешанные модели эмоционального интеллекта интерпретируются ими, как сложное психическое образование, имеющее и когнитивную, и личностную природу субъекта. В эти модели включаются: когнитивные, личностные и мотивационные черты субъекта. Все модели в данном случае, отличаются только набором включенных личностных характеристик. Измерение же непосредственно эмоционального интеллекта выполняется с помощью опросников.

Как отмечают М. Зайднер, Р. Робертс, Д.В. Люсин, Дж. Мэттьюс, у каждого из этих двух подходов к пониманию феномена эмоционального интеллекта субъекта, есть свои сильные и слабые стороны [47, с.53-67].

Другой же исследователь Р. Бар-Она вообще отказывался относить эмоциональный интеллект к когнитивным способностям [9, с. 215. Такой подход, вызывает сомнения, так как феномен эмоционального интеллекта субъекта становится полностью метафорическим. В психологии под интеллектом в всегда понимается когнитивная характеристика, связанная с переработкой информации. Если принять возможность трактовать феномен эмоционального интеллекта субъекта, как исключительно личностную характеристику, не связанную с когнитивными способностями

и личностью субъекта, то некорректно в данном ключе использование термина интеллект [16, с.303].

Разнообразие же появившихся в последние десятилетия, моделей эмоционального интеллекта, вызвало необходимость их классификации [2, с.80].

И важный вклад в изучение феномена эмоционального интеллекта, заключается в том, что в 1988 г. Рувен, — Бар-Она ввел понятие эмоционально-социальный интеллект и предположил, что он состоит из многих, как глубоко личных, так и межличностных способностей, навыков и умений, которые, объединяясь, определяют поведение человека. Р. Бар-Он впервые внедрил обозначение EQ – emotional quotient, коэффициент эмоциональности, по аналогии с IQ – коэффициентом интеллект [9, с.211]. А в 1990 году Кэролин Сарни рассмотрел понятие эмоциональная компетентность и охватил в него восемь взаимосвязанных эмоциональных и социальных навыков [16, с.122-123].

Далее рассмотрим отечественную модель эмоционального интеллекта, предложенную Д.В. Люсиным [49, с. 10]. Он определяет эмоциональный интеллект, как совокупность способностей для понимания своих и чужих эмоций и управления ими. Навык идентифицировать эмоцию, это возможность установить, какую именно эмоцию ощущает сам субъект или другой человек, в данный момент времени и найти для нее словесное выражение. Понимает причины, вызвавшие конкретную эмоцию в конкретный интервал времени, даёт возможность нивелировать возможные последствия. Это важно в жизни каждого субъекта [16, с. 128].

Навык по идентификации и управлению эмоциями означает, что субъект сможет контролировать интенсивность эмоций, причём навык к пониманию, и управлению эмоциями, могут быть направлены как на собственные эмоции, так и на эмоции других людей [26, с.29-36].

В исследованиях Д.В. Люсина, способность понимания эмоций и навык управления ими очень тесно связана с общей направленностью

личности субъекта на эмоциональную сферу, т. е. с интересом, как к внутреннему миру людей, так и своему собственному [2, с .81]. Исходя из изложенного эмоциональный интеллект, можно показать, как конструктор, имеющий двойственную природу и связанный, с одной стороны, с когнитивными способностями субъекта, а с другой – с их личностными характеристиками [24, с.81].

Модель, предлагаемая Д.В. Люсиным, принципиально отличается от смешанных моделей других учёных и психологов тем, что в конструкте не включаются личностные характеристики, которые являются коррелятами способности к пониманию и управлению эмоциями субъекта [4, с.57].

Для лучшего понимания феномена эмоционального интеллекта в целом, интересна теория Г. Гарднера, учёного, американского психолога, который высказал мнение о несостоятельности выделения одного, суммарного вида интеллекта [46, с.17]. По теории Г. Гарднера необходимы определенные критерии, лежащие в основе выделения интеллектов. Чтобы понять какие это критерии и насколько они важны в теоретическом исследовании феномена эмоционального интеллекта подробно рассмотрим их:

1. Эволюционная история и эволюционная пластичность.
2. Существование необычных индивидов, умственно отсталых, вундеркиндов и других отличающихся индивидов.
3. Потенциальная изоляция в результате мозговой травмы.
4. Различный набор основных операций.
5. Особая история развития и отличительный набор конечных характеристик.
6. Поддержка со стороны экспериментальной психологии.
7. Поддержка со стороны психометрии.
8. Восприимчивость к расшифровке символических систем.



Исходя из данных критериев, Г. Гарднер выделил шесть интеллектов, шесть систем, которые работают в мозге человека, как самостоятельные модули [26, с.80].

Первый. Лингвистический (вербальный) интеллект. Под этим интеллектом Г. Гарднер подразумевал способность к произношению речи [9, с.180]. Где работают механизмы, ответственные за фонетическую, смысловую, грамматическую составляющие речи, а также за использование речи в различных ситуациях.

Второй. Музыкальный интеллект. Под данным видом интеллекта Г. Гарднер понимал способность к созданию, передаче и пониманию смыслов, заложенных в звуках [9, с.187].

Третий. Логико-математический интеллект. Этот вид интеллекта как раз оценивается тестами IQ. Это способность использовать и оценивать связи между действиями, это способность к абстрактному мышлению.

Четвёртый. Пространственный интеллект. Этот такой вид интеллекта, который позволяет воспринимать зрительные образы, а также пространственную информацию, изменять её.

Пятый. Телесно-кинестетический интеллект. Данный вид интеллекта отвечает за решение задач и создание продуктов, используя при этом все части своего тела.

Шестой. Личностные интеллекты. В этот вид интеллекта Г. Гарднер включил два типа: внутри личностный и межличностный интеллекты [9, с.182].

Соответственно внутри личностный интеллект отвечает за распознавание своих собственных чувств, намерений и мотивов. Межличностный интеллект отвечает за распознавание чувств, взглядов и намерений других людей, а также на способность проводить различия между разными чувствами у других людей.

Очевидно, что под шестым, Г. Гарднер описал именно эмоциональный интеллект. Как раз этот вид интеллекта (личностный)

представляет для нас больший интерес в подростковом периоде [17, с. 128].

Теория множественного интеллекта Г. Гарднера является первой, в которой говорится о возможности личности оценивать и понимать свои, а также эмоции других людей для прогнозирования последствий социального взаимодействия в построения правильной стратегии общения с людьми [51, с. 102].

Неспособность понимать свои чувства делает субъект уязвимым. Кто способен управлять своей жизнью и прогнозировать события в перспективе? Несомненно, тот, кто обладает навыком идентификации своих чувств и эмоций, тот, кто не сомневается в принятых решениях, независимо зависимости от сферы применения, и способен прогнозировать свою жизнь, строить планы и ставить цели. Управление эмоциями, умение справляться с чувствами, – это способность, основанная на самосознании. Умение управлять своими чувствами подразумевает умение перенаправлять эмоции, устранять отсутствие мотивации, находить позитивный, положительный аспект в каждой негативной ситуации, расслабляться, не утрачивать способность самостоятельно регулировать собственное поведение. Умение строить и поддерживать межличностные взаимоотношения по большей части заключается в навыке распознавания эмоций других [26, с.180].

В норме у взрослого человека высшие чувства доминируют и держат под контролем низшие чувства. Они эмоции, сдерживают и умеряют их проявление. Это важно и сточки зрения соматического здоровья. Аффективные, продолжительные негативные эмоции, например, долго сдерживаемая злость, агрессия, часто приводят к патологическим изменениям в организме: заболеваниям выделительных систем, дискинезии желчных путей, гипертонии, язвенной болезни желудка, сердечному приступу, инсульту, развитию различного рода новообразований [62, с.91]. Изучая смертные случаи у людей при

воздействии на них шаманов, установил, что человек может умереть от страха в результате остановки сердца [62, с.211]. В патологии выделяют такие типы аффективного реагирования как кататимный, голотимный, паратимный, эксплозивный, дементный и смешанный [34, 115 с.].

Соответственно, психологическое исследование эмоционального интеллекта подростков и возможности его психолого-педагогической коррекции в подростковом возрасте, в том числе и для снижения проявления негативных патологии эмоций, и их последствий, крайне важны для современного общества, так как происходящие события в современном мире, усиливают факторы проявления отрицательных эмоций, это и пандемия COVID и геополитическая ситуация в современном мире [52, с. 215].

Таким образом, в ходе анализа психолого-педагогической литературы мы рассмотрели различные научные исследования и подходы, посвященные исследованию феномена эмоционального интеллекта. Также мы ознакомились с феноменом, методологией и классификацией эмоционального интеллекта. Нами были рассмотрены современные взгляды психологов и учёных и охарактеризованы основные компоненты феномена эмоционального интеллекта.

## 1.2 Особенности эмоционального интеллекта подростков

В подростковом возрасте происходит перестройка организма ребенка – половое созревание. В течение этого периода организм подростка пройдет через серию биологических изменений: быстрый рост, изменяющиеся размеры и пропорции тела, гормональная буря, изменения самоощущения и многое другое. Однако, стоит отметить, что в это время ускоренное физическое и половое развитие не всегда идут параллельно с психическим. Важным моментом является то, что половое созревание – явление не только биологическое, но и социальное. Сам процесс полового созревания влияет на поведение подростка опосредованно, через

социальные условия его существования. Немаловажное значение для подростка имеет его статус в коллективе сверстников, характер взаимоотношений со взрослыми и др. [63, с. 50].

В настоящее время большинство исследований освещает проблему эмоционального интеллекта взрослых людей. А вот феномен эмоционального интеллекта подростков в современных исследованиях педагогов и психологов освещён и изучен недостаточно. Однако, именно в подростковом возрасте наблюдаются существенные перемены в интеллектуальной, эмоциональной и мотивационной сферах личности, которые требуют адекватного психологического сопровождения, коррекции и целенаправленного развития.

Подростковый возраст характеризуется, различными изменениями всего организма. Это период интенсивного роста, а значит критический период развития. Временные границы подросткового периода психологи в своих работах определяют по-разному: Л.И. Божович (от 12 до 17 лет), Л.С. Выготский (от 14 до 18 лет), Ж. Пиаже (от 11-12 лет до 14-15 лет), З. Фрейд (от 12 до 19 лет), Н. Холл (от 12-13 до 22-23 лет), Д.Б. Эльконин (от 11 до 17 лет), и др. [14, с. 150].

И для подросткового периода характерны: повышенная активность генов и их комплексов, контролирующих развитие определенных признаков организма. Это – период неустойчивого равновесия развивающихся систем, значительного напряжения механизмов саморегуляции, а действовавшие в ранее механизмы регуляции уже исчерпали свои возможности в поддержании целостности организм, но механизмы, соответствующие новому уровню, еще не успевают достичь зрелости, обеспечивающей надёжные приспособительные реакции организма к факторам внешней среды. Биологические факторы, влияющие на психическое развитие подростков:

– начало полового созревания, влияние новых гормонов на центральную нервную систему, «ОНО» преобладает над «Я»;

– бурный рост с перестройкой всех органов, тканей и систем организма [33, с.187]. К тому же «Я» в данный период еще неопределенно, расплывчато и нередко переживается как смутное беспокойство, ощущение внутренней пустоты.

Соответственно «нормальными» для данного возраста являются следующие психологические реакции:

– эмансипация, она выражается в стремлении подростка освобождения от опеки и контроля взрослых, сопровождающихся в проявлении аффективных вспышек, направленных на близких и педагогов;

– стремлении к образованию с подростковых групп с определенным стилем поведения;

– хобби-реакции, она отражает особенности внутренней, личностной структуры подростка. Интеллектуально-эстетические увлечения [7, с.188].

– реакции, обусловленные формирующимся сексуальным влечением, многообразны в своих проявлениях. Половое влечение вначале отличается малой дифференцированностью и развивается с нарастающей силой, что в старшем подростковом возрасте обуславливает гиперсексуальность. В силу этого у подростков легко возникают различные преходящие отклонения [7. с. 183].

В этот сложный период, на фоне биологических факторов, соответственно происходит эмоциональная неустойчивость, которая проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, и других бурных эмоциональных реакций. И изучая эмоциональный интеллект в подростковый период крайне важен, для дальнейшей коррекции [34, с.92-95].

Эмоции представляют собой сложные психологические образования, базирующихся на различных его потребностях, которые включены во все виды психической деятельности субъекта. Эмоции являются мотивирующим, побудительным компонентом, в любой его познавательной деятельности: интеллектуальной, гностической,

мнестической, и других, что крайне важно в подростковом периоде [29, с.92-95].

Подростковый возраст имеет ряд других специфических особенностей, таких как возникновение рефлексии, ведущей к развитию самоанализа, появление особого интереса к своим переживаниям, неудовлетворенность внешним миром, уход в себя, появление чувства исключительности, стремление к самоутверждению, противопоставление себя окружающим, увеличение числа конфликтов с ними. Подростковое «Я» еще неопределенно, и оно переживается как беспокойство или часто, как ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-либо заполнить. Поэтому наблюдается рост потребности в общении, при повышении его избирательности и в то же самое время, необходимости в уединении. Это амбивалентность чувств. эмоциональная сфера подростка претерпевает значительные изменения, и ее можно охарактеризовать как неустойчивую, лабильную. Крайне важно, что подросткам сложно осмысливать свои эмоции [38, с. 100].

Российская исследователь, И.И. Ветрова изучила развитие контроля поведения, и психологических защит в подростковом возрасте. Согласно анализу результатов исследования, в контексте эмоционального интеллекта, контроль поведения как феномен саморегуляции, основанный на ресурсах индивидуальности: когнитивных, эмоциональных, волевых способностях, и их интегративности, – создает индивидуальный шаблон саморегуляции подростков [3, с.91].

А вот исследования Ю.В. Давыдовой выявили сущностные признаки, структуры и особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте [42, с.191]. Что, в подростковом возрасте эмоциональный интеллект является устойчивой гетерогенной категорией, функциями которой являются обеспечение успешности деятельности, оптимизация и гармонизация процессов внутриличностного и межличностного взаимодействия. Она отмечает, что развитие эмоционального интеллекта и

его сущностных признаков носит количественный характер: к старшему подростковому возрасту большее число детей демонстрируют высокую способность распознавать эмоции других людей и проявлять эмпатию [38, с.102].

С возрастом у подростков фиксируется большое расширение словаря эмоций и по мере взросления и увеличение числа параметров, по которым различаются эмоции. Ещё в подростковом возрасте отмечаются отличия в различных показателях эмоционального интеллекта у подростков девочек и мальчиков. И более высокий уровень развития эмоционального интеллекта девочек выражен и в понимании эмоций: эмоциональная осведомлённость, эмпатия и распознавание эмоций других людей. Это различие сохраняется на протяжении всего подросткового периода [40, с.86].

А вот по результатам исследования И. Н. Андреевой у подростков 14–15 лет низкий уровень эмоционального интеллекта и высокий уровень эмпатии [1, с. 81]. Это может свидетельствовать о неспособности большинства подростков 14–15 лет выражать испытываемые чувства, связывать невербальные или жестовые символы с чувствами. Причем, у девочек, так же выявлена более выраженная способность сопереживать другому человеку, чувствовать то, что чувствует другой, испытывать те же эмоциональные состояния, идентифицировать себя с другими, как и в исследованиях Ю.В. Давыдовой [24, с. 92]. Выраженное разнообразие способов проявления эмоций у девочек, так же объясняется тем, что у девочек способность к вербализации эмоций развивается раньше и формируется быстрее, чем у мальчиков. И связано это с тем, что в нашем обществе проявления эмоций и чувств приветствуется у девочек, а у мальчиков – нет [25, с. 88].

Подростки и мальчики и девочки в возрасте 15 лет находятся в наивысшей эмоциональной неустойчивости. Именно в этом возрасте больше всего сложностей во взаимодействии между подростками и

взрослыми. Учителя подмечают, что дисциплина чаще всего нарушается учениками в возрасте 15 лет. Часто родители и педагоги наблюдают у подростков всплеск своеобразного злорадства, например, они находят смешными неприятности других людей, враждебно относятся к пожилым и инвалидам и т.п. [40, с. 85].

При этом подросткам свойственно застревать на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. В результате чего, подростки, особенно девочки, иногда буквально «купаются в своих переживаниях». И без особого энтузиазма реагируют на старание окружающих помочь им, увлечь их каким-нибудь конкретным делом. В число наиболее важных для подростков областей проблемных переживаний входят отношения с родителями и со сверстниками. Такие жизненные области, как досуг и школа, тоже вызывают у них беспокойство, хотя и в меньшей степени. А волнения, связанные с собственной персоной и противоположным полом обычно уступают по значимости отмеченным выше жизненным сферам. Кроме этого, как обнаружили исследования О.А. Идобаевой, А.И. Подольской, на первом месте у большинства подростков источником переживаний является жизненная сфера будущего, ответственности выбора и поры взросления [40, с.91]. Боязнь того, что их ожидает, как дальше сложится последующая жизнь, причем больше переживаний, связанных с будущим, отмечается у тех подростков, кто более интеллектуально развит [51, с. 83].

Между тем, эмоции и чувства подростков в большей степени относятся к их внутренней жизни. Внешне же они выражаются в меньшей степени, чем у детей. И даже когда кажется, что подросток откровенен, то при этом он не расскажет обо всех своих внутренних переживаниях [4, с.149]. Хочется выделить ещё одну важную особенность эмоциональной сферы подростков – это амбивалентность их эмоциональных переживаний, что отражается в резком перепаде от любви до и ненависти в отношении одного и того же субъекта, при этом эмоциональные переживания всегда



искренне в момент переживания, а подросткам трудно разобраться в своих противоречивых переживаниях.

Эмоции и чувства принято разделять на позитивные: радость, интерес и т.д., и негативные: страх, гнев, отвращение. Важно понимать, что это деление условно, потому что все эмоциональные переживания полезны и они помогают человеку произвольно управлять своим эмоциональным состоянием, и наполняют его существование личностным смыслом. И в то же время любые эмоциональные могут приносить вред, это происходит, когда они слишком интенсивные или неадекватные [12, с.125].

За навык управлять своими эмоциями и отвечает эмоциональный интеллект. По мнению Е.П. Ильина, подростки более склонны к проявлению радости, чем гнева, страха и печали [35, с.191]. Радость, гнев и печаль наиболее интенсивно чувствуются в возрасте 14-15 лет, а выраженность страха в этот период, напротив, уменьшается. Наряду с положительными и отрицательными эмоциями существует и состояние так называемого «эмоционального нуля» – скука. Его опасность состоит в том, что у подростков оно положительными эмоциями меняется с трудом, а отрицательными – очень легко. Если подросток, которому стало скучно, не сумеет быстро найти для себя увлекательное дело, то его скука усугубится раздражением, злостью или тоской. Когда подросток в таком состоянии отправляется «искать приключения», ни к чему хорошему это не приведет. Очень многие агрессивные действия подростков, поражающие своей нелепостью и бессмысленностью, совершаются как раз под влиянием скуки [35, с.223].

Таким образом, в подростковом возрасте, в целом отмечается ограниченная способность к высоким волевым напряжениям, нехватка выдержки и самообладания, что выражается в несдержанности, нетерпеливости, резкости. Эмоциональный интеллект в подростковом возрасте почти не развивается без специального обучения. А специфика

ситуации социального развития в подростковом возрасте отражается в отдалении от родителей, их контроля и определении своего социального статуса в первую очередь среди сверстников. При этом, они эмоционально нестабильны и их эмоциональные переживания обострены, не гибки в своих проявлениях и понимании взаимосвязи между эмоциональным состоянием и отреагированием на него, следовательно, для дальнейшей успешности подростков и развития их эмоционального интеллекта требуются психолого-педагогическая коррекция и просвещение.

### 1.3 Теоретическое обоснование психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков

Психологическое исследование представляет собой совокупность методологических, методических, организационных и других процедур, имеющих целью получение новой информации об изучаемых аспектах психологической реальности.

Психологическое исследование проводится в несколько этапов. Важно зафиксировать, на каком этапе становится актуальным планирование экспериментального исследования. В наиболее простом варианте основные этапы исследования обозначаются следующим образом:

1. Гипотеза.
2. Планирование.
3. Выполнение эксперимента.
4. Наблюдение результатов.
5. Выводы и заключения

Планирование экспериментального исследования. Это центральный этап всей процедуры, на котором выделяются внешние переменные, могущие влиять на зависимую переменную. Планирование необходимо для обеспечения внешней и внутренней валидности эксперимента. Метод дерева целей считается одним из наиболее эффективных методов

планирования. Этот метод включает в себя все общие принципы планирования, простые и лёгкие для изучения.

В психолого-педагогических исследованиях метод психолого-педагогической коррекции является одним из самых эффективных эмпирических методов исследования. Разработка модели изучаемого процесса является неотъемлемой частью теоретического исследования. Именно модель позволяет спланировать и объединить теоретическое и эмпирическое исследования.

Научное обоснование метода моделирования представлено в трудах различных современных учёных, психологов и исследователей. Среди них можно выделить научные работы В.Г. Афанасьева, С.И. Архангельского, В.А. Веникова, Б.А. Глинского, В.И. Долговой, А.Ф. Зотова, Г.В. Суходольского, Н.В. Кузьминой и др. В настоящее время существует большое число трактовок, объясняющих суть феномена моделирования [11, с.38].

Метод моделирования широко используется в педагогике и психологии. Изучению метода моделирования и его внедрению в современную педагогику и дидактику посвятили свои работы многие исследователи, среди которых можно отметить: В.П. Беспалько, А.И. Богатырева, В.И. Долгову, Е.А. Лодатко, А.В. Хуторского, А.В. Цыганова, В.А. Штоффа и др. [21, с. 66].

Центральным понятием метода моделирования является термин – модель [54, с.152].

Под социально-педагогическим моделированием мы понимаем отражение ведущих характеристик преобразуемой системы (оригинала) в специально сконструированном объекте-аналоге (модели), который становится доступнее оригинала. Но крайне важно, что модель, должна быть способна и замещать оригинал в определенных отношениях, открывать новые его свойства, новые возможности его преобразования [53, с. 186].

Для психолого-педагогического исследования важным является целенаправленное, последовательное обдуманное изучение исследуемого феномена, что в полном объеме позволяет осуществить метод целеполагания – «Дерево целей». Данный метод, используя иерархическую структуру, полученную путем деления генеральной цели на подцели, а их, в свою очередь, на более детальные составляющие произвести моделирование психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-педагогического тренинга [65, с. 209].

Генеральная цель данного психолого-педагогического исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга.

Опираясь на основные правила и принципы построения «дерева целей», нами было разработано «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга, что представлено на рисунке 1

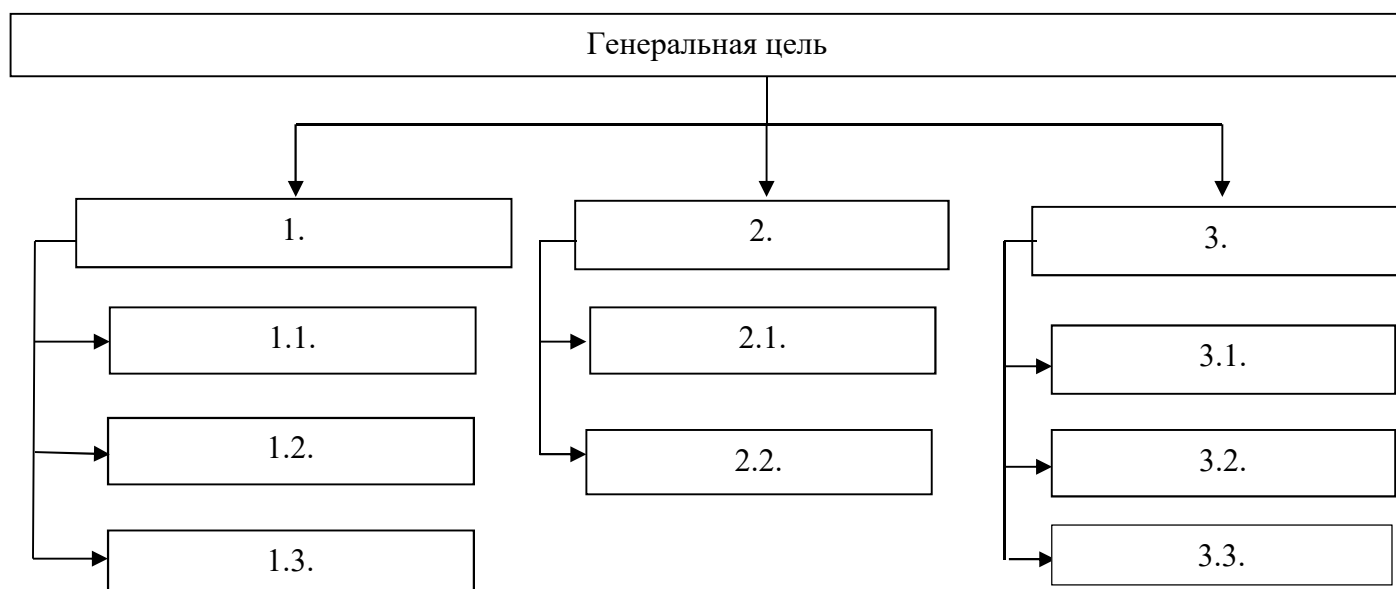


Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекции эмоционального интеллекта подростков, в условиях социально-психологического тренинга. В данном исследовании были сформулированы и выделены три подцели, служащие достижению главной, генеральной цели.

Подцель 1: определить теоретические основы исследования эмоционального интеллекта подростков.

1.1. Раскрыть феномен эмоционального интеллекта в психолого-педагогической литературе

1.2. Проанализировать особенности эмоционального интеллекта подростков.

1.3. Теоретически обосновать и разработать модель психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга

Подцель 2: организовать и провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга.

2.1. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать полученные результаты констатирующего эксперимента.

Подцель 3: провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-педагогического тренинга

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации субъектам образовательного процесса по коррекции эмоционального интеллекта

подростков.

Психологическое моделирование является важной частью всех видов психологической работы. Модель – основное понятие, при реализации метода моделирования. Весь процесс моделирования состоит из четырех этапов [74, с. 109].

Первый этап построения модели основывается на наличие каких-либо знаний об объекте-оригинале. Это связано с тем, что модель отображает главные черты оригинала.

На втором этапе модель уже выступает в роли самостоятельного объекта исследования. На этой стадии проводится эксперимент: изменяются условия использования модели и полученные данные фиксируются.

Третий этап характеризуется тем, что происходит перенос знаний с модели на объект-оригинал, осуществляется внесение изменений знаний о модели с учетом свойств оригинала.

Четвертый этап – завершающий шаг процесса моделирования. На этой стадии производится практическая проверка полученных с помощью модели знаний [76, с.1026].

Анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга.

Модель состоит из 4 структурных блоков:

- 1) теоретического;
- 2) диагностического;
- 3) корректирующего;
- 4) аналитического.

Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально–психологического тренинга представлена на рисунке 2

Необходимо раскрыть более подробно содержание каждого блока

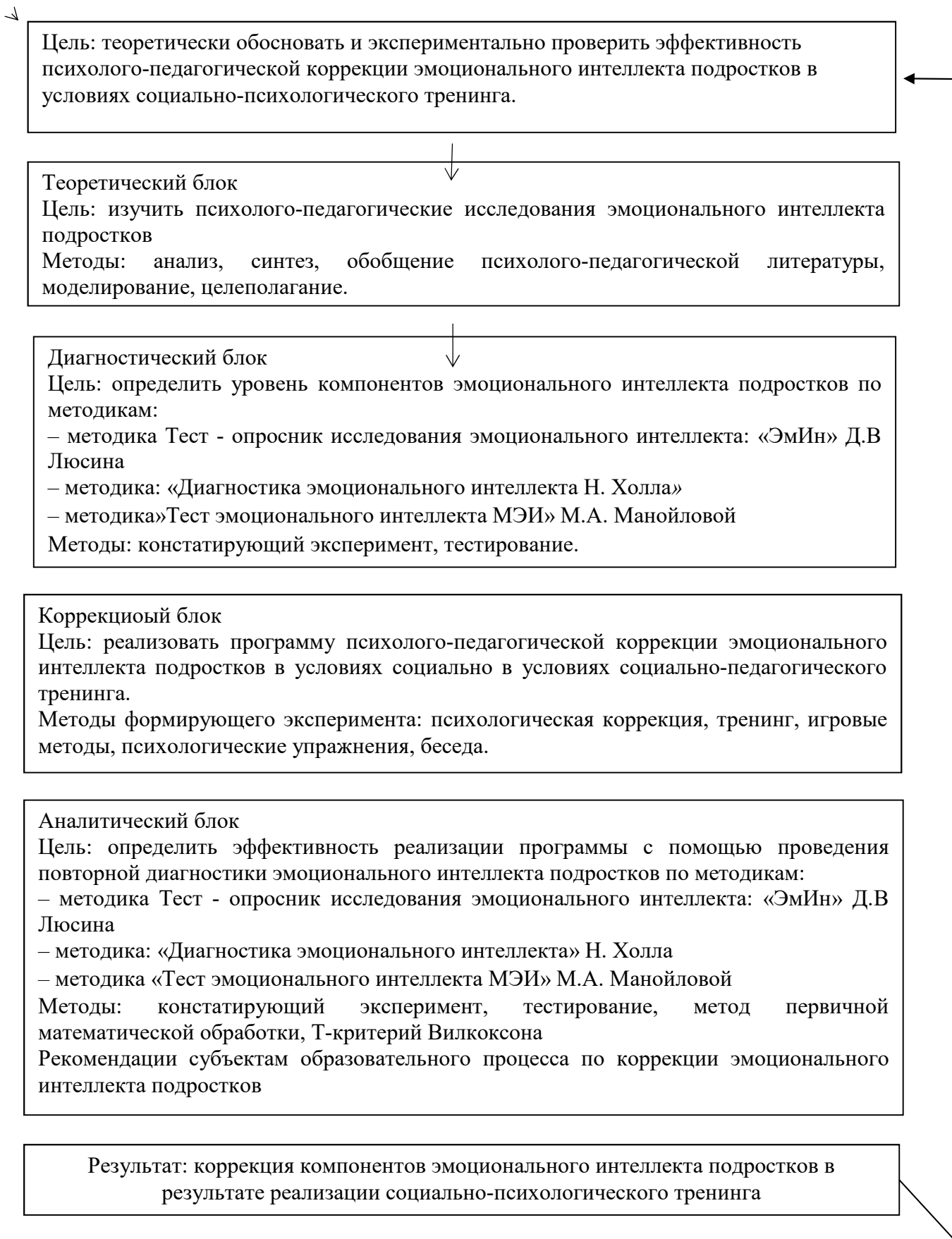


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга

Основные задачи теоретического блока состоят в том, чтобы:

изучить психолого-педагогические исследования по теме психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга, создать модель исследования по данной проблеме, а также осуществить подбор диагностического инструментария для изучения эмоционального интеллекта подростков.

Диагностический блок направлен на проведение психолого-педагогического исследования, позволяющего выявить особенности компонентов эмоционального интеллекта подростков, а также даёт возможность определить уровень общего эмоционального интеллекта подростков. Изучение этих параметров осуществляется при помощи валидных методов: Тест - опросник исследования эмоционального интеллекта: «ЭМИн» Д.В. Люсина, методики: «Диагностика эмоционального интеллекта Н. Холла», методики: «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Майноловой.

Коррекционный блок включает в себя разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков на основе результатов, полученных в ходе проведения констатирующего эксперимента. Основной целью данного этапа является повышение уровня компонентов эмоционального интеллекта подростков.

Аналитический блок модели направлен на проведение повторной диагностики эмоционального интеллекта подростков. Цель данного блока – это определение эффективности психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга, анализ и обработка полученных результатов при помощи Т-критерия Вилкоксона.

Показателями эффективности реализации психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга будут являться



достоверные, положительные изменения в сторону повышения показателей компонентов эмоционального интеллекта подростков. Оценка эффективности реализации психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга будет рассматриваться по результатам проведения повторной диагностики.

Таким образом, изучение психолого-педагогической литературы по проблеме позволило разработать модель психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга. Структура данной модели состоит из 4-х основных блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

#### Выводы по первой главе

В ходе анализа психолого-педагогической литературы, нами было установлено следующее, исследование эмоционального интеллекта именно подростков является чрезвычайно важной и актуальной в настоящее время. Вклад в исследование феномена эмоционального интеллекта в целом, внесли российские и зарубежные исследователи, учёные, психологи: Р. Бар-Она, В.К. Вилюнас, М.Э. Вайнера, Д. Гоулман Д., Е.П. Ильина, Д.В. Люсина, П. Сэловей, Д. Мэйера, Мещеряковой И.Н., Юркевича В.С., а именно эмоциональном интеллекте, как о феномене, который объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению [1, 9, 16, 23, 35, 37, ].

Среди изученных понятий мы в своем исследовании взяли за основу определение, Д.В. Люсина [49, с. 13]. Он определяет эмоциональный интеллект, как совокупность способностей для понимания своих и чужих эмоций и управления ими. Феномен эмоционального интеллекта рассматривается, как способность эффективно разбираться в

эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную поддержку межличностных отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с концентрацией, способности к пониманию и управлению своих и чужих эмоций. Способность к пониманию эмоций означает, что индивид:

- может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;

может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение;

- понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

- может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции;

- может контролировать внешнее выражение эмоций;

- может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей [51, с.109].

Подводя итоги, необходимо отметить, что подростковый возраст характеризуется, как период повышенной эмоциональности, что, в свою очередь проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании амбивалентных качеств, выступающих попеременно. И именно в этот период подростки нуждаются в своевременной помощи и коррекции со стороны педагогов, психологов и родителей.

Также не стоит забывать о том, что некоторые особенности, эмоциональных реакций переходного возраста коренятся в гормональных и физиологических процессах. Из чего следует предположить, что в этот

период жизни подрастающего человека с легкостью могут возникнуть руминация, отсутствие гибкости эмоционального отреагирования, умения прогнозирования эмоциональных проявлений, как собственных, так и других субъектов межличностного общения. Так же эмоциональная сфера у подростков подвергается значительные изменения, в целом, ее можно охарактеризовать как лабильную, неустойчивую [1, с. 46]. Что, соответственно, выражается в определенных особенностях эмоционального интеллекта подростков, им свойственна острота эмоциональных переживаний, их амбивалентность. И соответственно, им требуются адекватное психолого-педагогического сопровождение и коррекция их характерных, выраженных особенностей эмоционального интеллекта.

Анализ психолого-педагогических исследований по проблеме позволил разработать «Дерево целей», а также модель психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга. Модель состоит из четырех основных блоков: теоретического, диагностического, корректирующего, аналитического. Модель формирования психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга построена с соблюдением основных принципов коррекционно-развивающей работы. Нами также были определены критерии оценки эффективности реализации программы по коррекции эмоционального интеллекта подростков.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

Психолого-педагогическое исследование психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-педагогического тренинга было проведено в 2021-2022 году. Базой исследования послужила МАОУ «СОШ №24» города Челябинска. В исследовании приняло участие 30 человек из 8-го «Б» Мариинского класса в возрасте 14-15 лет.

Психолого-педагогическое исследование включает в свою структуру этапы, методы и методики.

Психолого-педагогическое исследование психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-педагогического тренинга состояло из трёх последовательных этапов, взаимосвязанных этапов, а именно: поисково-подготовительного, опытно-экспериментального и контрольно-обобщающего.

Первый этап – поисково-подготовительный. Данный этап исследования включает в себя теоретическое изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования с его последующим анализом, структурированием и обобщением. Затем были сформулированы цели, задачи и гипотеза исследования. Потом производился подбор диагностических методик для определения уровня эмоционального интеллекта подростков. Далее разрабатывалась модель коррекции компонентов эмоционального интеллекта подростков, основанная на использовании метода целеполагания «Дерево целей» [43, с. 1-7].

Второй этап – опытно-экспериментальный. На этом этапе проводился подбор трёх психодиагностических методик, для определения

показателей компонентов эмоционального интеллекта подростков. Далее проведение психологической диагностики, по выбранным методикам и осуществление констатирующего эксперимента с последующей обработкой и интерпретацией полученных в результате обработки результатов. Далее разрабатывалась, составлялась и реализовывалась программа психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга.

Третий этап – контрольно-обобщающий. На этом этапе исследования проводилась вторичная диагностика, с использованием метода математической статистики. На основе проведенного исследования была проведена обработка и анализ полученных результатов констатирующего и формирующего экспериментов, проводилась статистическая обработка полученных и зафиксированных данных с их теоретическим обоснованием и интерпретацией. После оценивания изменений показателей эмоционального интеллекта подростков в рамках психолого-педагогической коррекции в рамках социально-психологического тренинга формулировались заключительные выводы и составлялись психолого-педагогические рекомендации субъектам образовательного процесса и происходила проверка выдвинутой гипотезы данного психолого-педагогического исследования [64, с. 188].

В ходе проведения исследования использованы следующие методы:

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по психодиагностическим методикам: «ЭМИн» Д.В. Люсина, «Диагностик эмоционального интеллекта ВЭИ» М.А. Манойловой и «Диагностики эмоционального интеллекта» Н. Холла.

3. Математико-статистический метод: Т-критерий Вилконсона.

Теоретические методы исследования служат для возможности уточнить, раскрыть структуру, расширить и систематизировать факты, психолого-педагогические теории. Помогают проводить анализ источников, также обоснованно, спрогнозировать эмпирические явления. Повысить надежность полученных результатов, перейти от теоретического освоения психолого-педагогических теорий исследования и их практического применения. Установить наличие связи между различными феноменами, и гипотезами, теориями выделить среди них наиболее важные и значимые, что даёт возможность их практического применения с максимальной пользой (анализ, абстрагирование, синтез, конкретизация, обобщение, моделирование) [74, с. 47].

В нашем исследовании из теоретических методов мы использовали анализ, обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование и целеполагание.

Понятия моделирования и целеполагания в данном исследовании нами были рассмотрены ранее. Раскроем подробнее суть метода анализа в психолого-педагогическом исследовании.

Анализ – это дифференциация объекта, цель которого самостоятельное изучение. Анализ в теоретическом методе даёт возможность составить целостную картину из разрозненных данных, отражающих отдельные феномены и факты, и позволяет выявить их закономерности и особенности, помогает выяснить причину проявления того или иного явления и выявить формы взаимодействия элементов целого [17, с. 62]. Всесторонний анализ позволяет глубже понять исследуемый феномен [5, с. 144].

Анализ и синтез неразрывно связаны друг с другом.

Синтез – это объединение в одно целое, свойства, части, выделенные посредством анализа. Синтез позволяет рассмотреть психолого-педагогический феномен в единстве всех его частей [32, с. 50].

Эмпирические методы относят к методам психолого-педагогического исследования. Они позволяют обеспечить коннотацию психолого-педагогических явлений и фактов и их дальнейшего теоретического анализа. Практические методы: анкетирование, беседа, интервьюирование, метод экспертной оценки, опрос, наблюдение, эксперимент — относят к группе эмпирических методов [46, с. 145].

Метод эксперимента, является общеприменяемым в психолого-педагогическом исследовании. Данный метод — позволяет в рамках исследования получать новые научные знания, используя целенаправленное вмешательство исследователя в функционирование испытуемых. Использование метода эксперимента требуется в том случае, когда исследователю известны элементы гипотезы, подлежащие проверке [39, с. 356]. Использование метода эксперимента, в психолого-педагогическом исследовании осуществляется по классической схеме. На первом этапе - реализация констатирующего эксперимента, проведение первичной диагностики исследуемых, их личностных компонентов, с использованием диагностического инструментария. Второй этап психолого-педагогического исследования, — формирующий эксперимент. Цель формирующего эксперимента, — психолого-педагогическое воздействие на выборку испытуемых, осуществляемое с целью психолого-педагогической коррекции и развития тех или иных качеств эмоционального интеллекта субъекта, при помощи разработанного тренинга. Заключительный этап, — это вторичная диагностика тех же личностных качеств испытуемых, той же выборки, их анализ и проверка эффективности проведенной психолого-педагогической коррекции [54, с. 81].

Метод тестирования является одним из главных методов, которые используют психологи в психолого-педагогических исследованиях.

Тестирование — это специализированный метод изучения глубинных процессов деятельности человека, применение которого позволяет

получить точную качественную характеристику изучаемого феномена. Тестирование осуществляется при помощи специально-разработанных заданий – тестов [22, с. 40–42].

Данный метод предполагает чёткую процедуру сбора численных показателей исследуемого явления и обработки первичных и вторичных данных, их обработку, сравнение и интерпретацию, и получения достоверной и точной информации для эмпирической проверки выдвинутой гипотезы психолого-педагогического исследования, что уровень эмоционального интеллекта подростков повысится, если разработать и провести психолого-педагогическую коррекцию в условиях социально-психологического тренинга были подобраны и использовались следующие методики:

1. Методика тест опросник исследования эмоционального интеллекта: «ЭмИн» Д.В. Люсина [49, с.3–22].

Цель данной методики: диагностика различных аспектов эмоционального интеллекта. Опросник состоит из 46 утверждений, испытуемым предлагается выразить свое отношение к каждому утверждению

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

В основу опросника положена трактовка эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Тест опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина – это психодиагностическая методика, основанная на самоотчёте, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта в соответствии с теоретическими представлениями автора.

Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

- может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;
- может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение;



– понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

- может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции;
- может контролировать внешнее выражение эмоций;
- может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте [49, с.3–22].

2. Методика «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла» ПРИЛОЖЕНИЕ 1 [10, с. 36-47].

Описание диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла [36, с. 57-59].

Так же для исследования эмоционального интеллекта.

Цель данной методики: выявление способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

Методика Н. Холла состоит из 30 утверждений ПРИЛОЖЕНИЕ 1  
Содержит 5 шкал:

- эмоциональная осведомлённость – осведомлённость о своём внутреннем состоянии;
- управление своими эмоциями – это эмоциональная гибкость, отходчивость, произвольное управление собственными эмоциями;
- самомотивация, это навык управления поведением, за счет управления своими эмоциями;

– эмпатия, это понимание эмоций других людей, сопереживать их эмоциональному состоянию. Это умение понять состояние человека по вербальным и невербальным проявлениям;

– распознавание эмоций других людей – это умение предвидеть и воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

3. Методика «Тест исследования эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой ПРИЛОЖЕНИЕ 1. [50, с.27–35].

Цель данной методики: измерение уровня различных компонентов эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект трактуется как способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого. предназначена для измерения эмоционального интеллекта в соответствии с теоретическими представлениями автора.

Данная авторская методика диагностики эмоционального интеллекта. Манойловой Марины Алексеевны, кандидата психологических наук, старшего преподавателя кафедры психологии и социологии Псковского Вольного института, данная методика отечественная психодиагностическая методика [50, с.27-35].

Разработанная методика представляет собой опросник, состоящий из 40 вопросов – утверждений (приложение 1). Испытуемому предлагается оценить степень своего согласия с каждым утверждением по 5-балльной шкале. Тест включает 4 факторных шкал, а также общий интегральный уровень. ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Это три диагностические методики, направленные на выявление различных аспектов исследования эмоционального интеллекта подростков. Выбранные методики соответствуют цели эксперимента с точки зрения их значения, возможностей, и позволяют оценить уровень эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. В числе диагностируемых характеристик

предполагается актуализация разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, они должны быть связаны друг с другом

Таким образом, диагностический материал к эмпирическому исследованию содержит три психодиагностические методики, которые направлены на диагностику уровня эмоционального интеллекта. Данные методики были апробированы авторами именно на подростках и показали свою эффективность, с точки зрения их значения, возможностей, адресования по возрасту, удобства применения. Это стандартизированные, апробированные методики, которые помогают получению объективных надежных данных.

При организации эксперимента учитывались преимущества и недостатки выбранных методов.

Преимущества выбранных методик: для исследования эмоционального интеллекта подростков опрос–тестирование является более доступным, качественным и объективным способом оценивания. Объективность данного метода достигается путем стандартизации процедуры проведения, проверки показателей качества заданий и теста целиком. Тестирование справедливый метод, оно ставит всех исследуемых в равные условия, как в процессе контроля, так и в процессе оценки, фактически исключая фактор субъективизма исследователя [36, с. 153].

Для оценки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга. были использованы методы математико-статистической обработки экспериментальных данных. Нами был выбран Т-критерий Вилкоксона, так как данный критерий позволяет выявить направленность и выраженность показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых, это идеально подходит для нашего исследования [3, с. 86].

Таким образом, на этапе организации исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в

условиях социально-педагогического тренинга мы обозначили три этапа работы: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий, которым будем следовать в ходе проведения исследования. В исследовании мы будем опираться на теоретические (анализ, моделирование, целеполагание) и эмпирические (эксперимент, тестирование) методы исследования. Оценить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-педагогического тренинга мы сможем благодаря математико-статистическому методу обработки данных – Т-критерию Вилкоксона [66, с. 258].

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

При проведении исследовательской работы и для подтверждения выдвинутой гипотезы, о том, что уровень эмоционального интеллекта подростков повысится, если разработать и провести психолого-педагогическую коррекцию в условиях социально-психологического тренинга, было проведено эмпирическое исследование. Эмпирическое исследование было проведено в 2021 году на базе МАОУ СОШ 24 города Челябинска. В исследовании приняли участие 30 подростков девочек (100 %) это ученицы «Мариинского» класса – в возрасте от 14 до 15 лет. Все девочки подростки, принявшие участие в исследовании, являются учащимися 8 «Б» класса.

Большинство девочек вместе обучаются с 1 класса. Смена классного руководителя не производилась с 5 по 8 класс. В классе нет явного лидера. Есть небольшие группы предпочтительного межличностного общения. Общая атмосфера в классе благоприятная. В Неполных семьях живут 7 девочек. В многодетной семье живут 2 девочки. Нет подростков склонных к правонарушениям и явным агрессивным поведением. В классе одна отличница и 15 хорошистов. В целом в классе успеваемость средняя.

Школьный психолог и классный руководитель характеризуют 8 «Б» класс, как коллектив, где преобладает спокойный, доброжелательный настрой. Девочки подростки творческие, добрые.

Каждая участница получила, персональный бланк ответного листа и отдельный тест-опросник, подробное устное объяснение и инструкцию. Исследование носило добровольный характер, анонимность и конфиденциальность была гарантирована и соблюдена, так же как и обратная связь по окончании интерпретационной работы.

Возраст и пол указали все участницы. Так же было получено согласие родителей. В группе обследуемых девочек подростков 14- 15 лет, было проведено тестирование по трём методикам: «Эмоциональный интеллект» «ЭМИн» Д.В. Люсина, направленный на выявление разных компонентов эмоционального интеллекта подростков: ВЭИ уровень внутреннего эмоционального интеллекта. МЭИ уровень межличностного эмоционального интеллекта и ОЭИ уровень общего эмоционального интеллекта. По «Диагностике эмоционального интеллекта» Н. Холла и «Тест эмоционального интеллекта ВЭИ» М.А. Манойловой. Результаты диагностики по методике «Эмоциональный интеллект» «ЭМИн» Д.В. Люсина представлены на рисунке 3 и в таблице 2.1, таблице 2.2, таблице 2.3, таблице 2.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

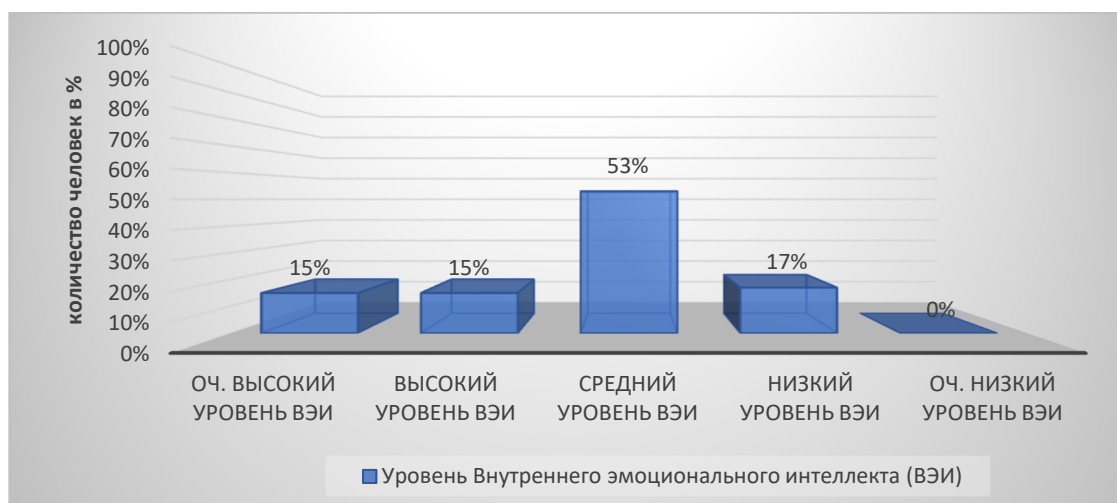


Рисунок 3 –Распределение показателей Внутреннего эмоционального интеллекта (ВЭИ) у испытуемых по методике «ЭМИн» Д.В. Люсина

Рассмотрим результаты показателей ВЭИ, то соответственно отражено на Рисунке 3 и в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Управление своими эмоциями на низком уровне у 17% (4 человека), это говорит о том, что понимать собственные эмоции и управлять ими подростки фактически не могут. У 53% (16 человек) данной выборки средний уровень внутриличностного эмоционального интеллекта, это означает, что подростки идентифицируют собственные эмоции, осознают их, но не всегда могут контролировать их и управлять ими. 15% – 5 девочек подростков данной выборки имеют высокий уровень ВЭИ именно собственные эмоции, наиболее близки и понятны подросткам и уровень их осознания и контроля находится на очень хорошем уровне. Это значит, у них присутствует хороший навык осознания и управления своими собственными эмоциями, понимание взаимосвязи между внутренним состоянием и внешними проявлениями, поступками.

15 % (5 человек) из них имеют очень высокий уровень управления собственными эмоциями. Это значит, что они полностью осознают все свои эмоции, и умеют контролировать и управлять собственными эмоциональными проявлениями. А также всегда понимают взаимосвязь между внутренним состоянием и собственными поступками.

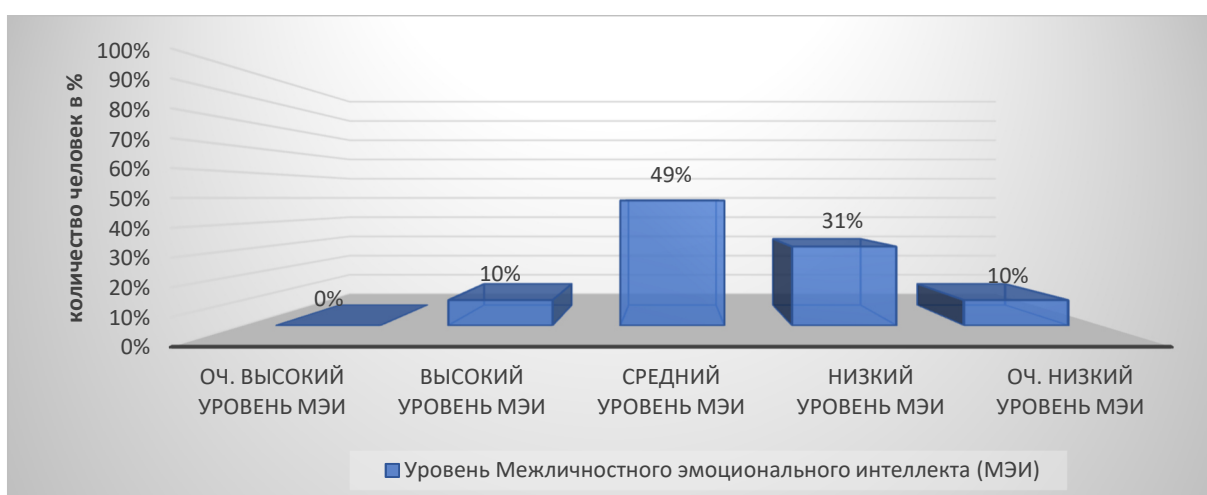


Рисунок 4 – Распределение показателей межличностного эмоционального интеллекта у испытуемых. По методике ЭМИН Д.В. Люсина.

Сводная таблица результатов диагностик МЭИ по методике «ЭмИн» Д.В. Люсина представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 2 таблица 2.3.

Исходя из данных распределения показателей рисунок 4., можно сделать вывод о том, 10% – 3 подростка данной выборки имеют очень низкий межличностный интеллект, что говорит о фактической неспособности понимать эмоциональное состояние других субъектов межличностного общения. Им свойственна руминация.

31% – 10 подростков данной выборки показали низкий показатель МЭИ, данный показатель показывает, что они практически не способны идентифицировать эмоциональное состояние других людей на основе невербальных и вербальных проявлений, или плохо умеют дифференцировать эмоциональные состояния других людей, что как раз подтверждается теоретической частью и свойственно именно подростковому возрасту. 49% – 14 девочек подростков данной выборки имеют средний уровень межличностного эмоционального интеллекта, это значит, что они способны понимать взаимосвязь эмоционального состояния человека на основе внешних проявлений эмоций другого субъекта межличностного общения, но не всегда правильно. И 10% – 3 девочки имеют высокий уровень МЭИ, это означает хорошую способность понимать и прогнозировать эмоциональные проявления других людей.

Далее был проведён анализ уровня ОЭИ – общего эмоционального интеллекта. Частотный анализ по данному критерию представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 2 таблица 2.1, таблица 2.4 и на рисунке 5.

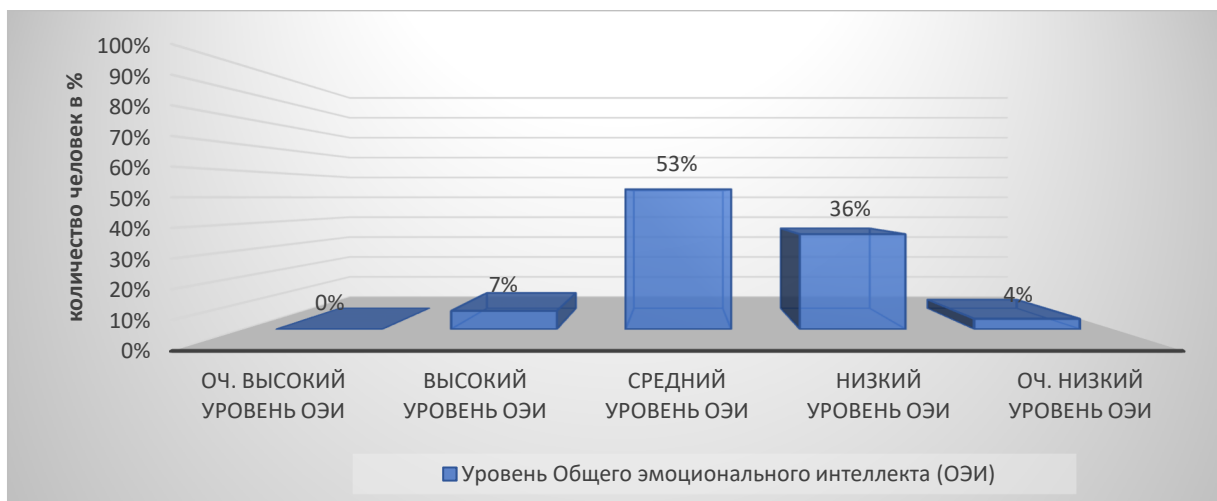


Рисунок 5 – Распределение показателей Общего эмоционального интеллекта (ОЭИ) у испытуемых по методике Д.В. Люсина «ЭмИн»

В ходе исследования было выяснено, что только у двух девочек 7% (2чел) высокий уровень общего эмоционального интеллекта. Это означает, что они всегда идентифицируют в любых проявлениях собственные эмоции и эмоциональные проявления, видят их взаимосвязь, умеют прогнозировать, управлять и контролировать их. Это так же в полной мере, относится и к эмоциональным проявлениям других субъектов межличностного общения. У них гибкое и конгруэнтное проявление эмоциональных проявлений. Так же они очень хорошо прогнозируют собственные эмоциональные проявления так и других субъектов межличностного общения и управляют им. У большей части испытуемых средний уровень общего эмоционального интеллекта 53 % (16чел), т.е. они далеко не всегда способны осознавать и означивать свои эмоции, контролировать свои эмоции и их проявления, и соответственно эмоциональные проявления других людей, но в общем они умеют распознавать и понимать причины своего эмоционального состояния. У 36% (11 человек) подростков данной выборки низкий уровень общего эмоционального интеллекта, это указывает на то, что девочки плохо осознают и означивают свои эмоции и эмоциональные проявления, не видят взаимосвязь между ними, соответственно, не умеют снижать



нежелательные эмоции, часто совсем не понимают и не обращают внимания на чувства других, они уверены в своей правоте, могут отстаивать свою позицию, ни смотря ни на что, при этом, не умея слушать и слышать других. Им свойственна руминация, что вызывает большой процент негативных эмоций и им трудно с ними справиться. Это часто мешает им, налаживать межличностные отношения, а это крайне важно в подростковом возрасте, учитывая социальную ситуацию развития подросткового периода. И у 4% (1 человек) подростков выборки очень низкий уровень ОЭИ. Данный показатель показывает, что эти подростки фактически не идентифицируют собственные эмоции и не отслеживают взаимосвязь между эмоциональным состоянием и поступками. Так же не идентифицируют взаимосвязь между эмоциональным состоянием других людей, их эмоциональными проявлениями.

Далее был проведён анализ уровня эмоциональной осведомлённости по методике «Диагностика эмоционального интеллекта» Н.Холла. Частотный анализ по данному критерию представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 2 таблица 2.6 и на рисунке 6. ПРИЛОЖЕНИЕ 1

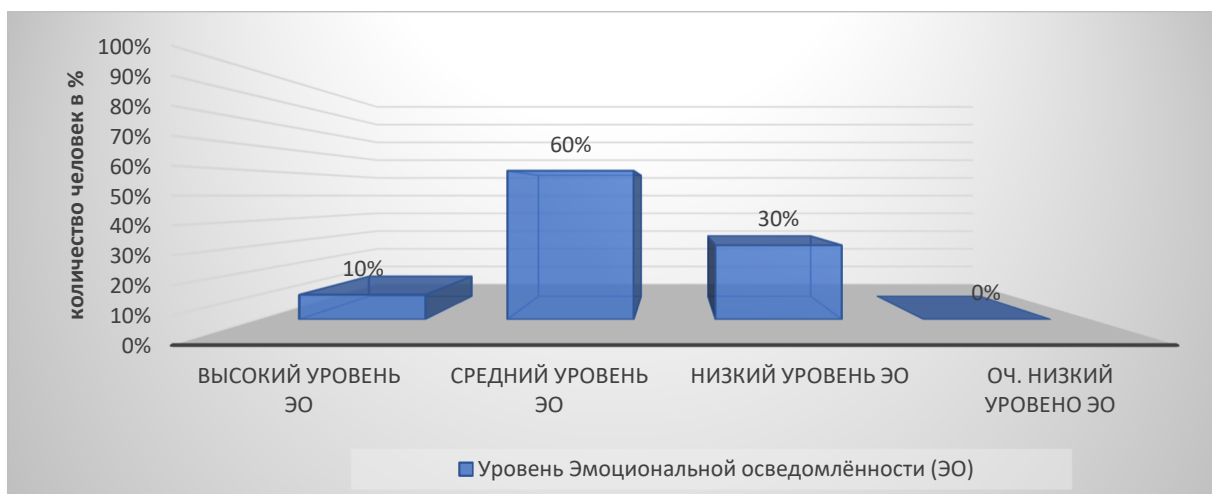


Рисунок 6 – Распределение показателей уровня эмоциональной осведомлённости (ЭО) у испытуемых по методике Н. Холла «Диагностика эмоционального интеллекта»

Как видно в таблице 2.6 ПРИЛОЖЕНИЯ 2 и рисунке 6 Эмоциональная осведомлённость управление своими эмоциями на

высоком уровне только 10% (3 человека) данной выборки подростков, данный показатель показывает эмоциональную гибкость этих подростков, очень хорошую осведомленность о своем внутреннем состоянии и произвольном управлении собственным эмоциональным состоянием. Им свойственна эмоциональная отходчивость. У 60% (18 человек) данной выборки средний уровень эмоциональной осведомленности, это означает, что эти подростки в отчасти способны понимать собственные эмоциональные проявления, но при этом у них отсутствует эмоциональная гибкость и произвольность, они не отслеживают взаимосвязь своего внутреннего состояния и переживаемых в данный момент времени эмоций, соответственно им трудно контролировать их и у них отсутствует эмоциональная отходчивость. У 30% (9 девочек) подростков данного психолого-педагогического исследования низкий уровень эмоциональной осведомленности и им трудно отслеживать взаимосвязь между собственными эмоциями и внешним эмоциональным проявлением и их последствий. Они не умеют контролировать своё эмоциональное состояние.

Далее рассмотрим показатель эмпатии, данной выборки. Они отражены в таблице 2.5 и таблице 2.7 ПРИЛОЖЕНИЯ 2 и на рисунке 7

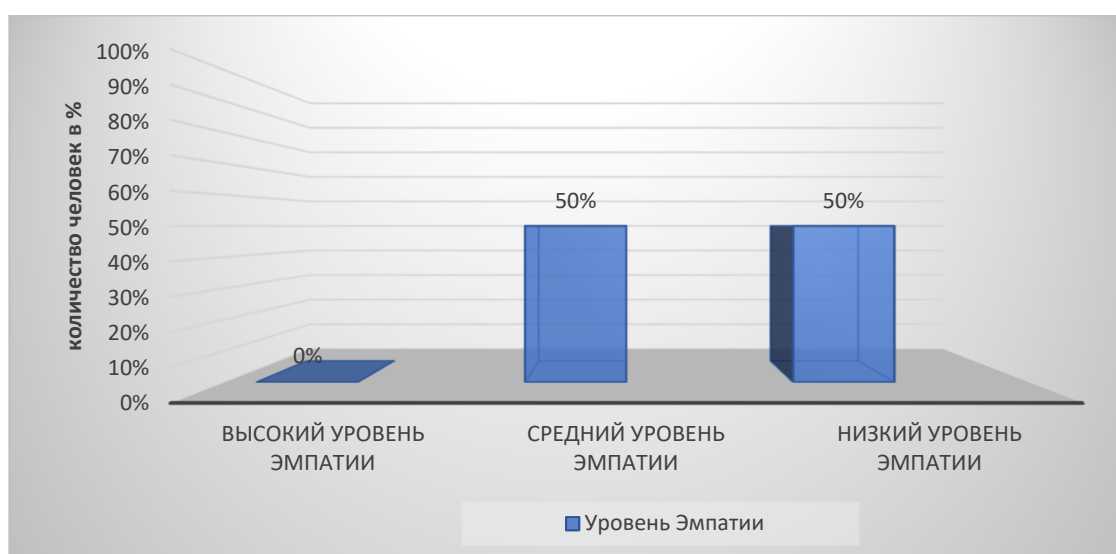


Рисунок 7 – Распределение показателей уровня эмпатии у испытуемых по методике Н. Холла «Диагностика эмоционального интеллекта»

Эмпатия, – это умение понимать и отслеживать эмоциональное состояние другого человека в настоящий момент времени. А так умение распознавать вербальные и невербальные проявления человека.

Как видно на Рисунке 7 Высокий уровень эмпатии не был выявлен в данной выборке подростков. У 50% (15 человек) подростков данного исследования средний уровень эмпатии, данный показатель показывает, что у этих девочек не всегда получается идентифицировать эмоции других людей и снижено умение сопереживать эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать другому поддержку, что отражает социальную ситуацию подросткового периода, а именно эгоцентризм. И у 50% (15 человек) данной выборки подростков психолого-педагогического исследования низкий уровень эмпатии. Это характеризуется тем, что у данных подростков маленький эмоциональный словарь, соответственно они с трудом способны идентифицировать вербальные и невербальные проявления других людей, понимать их эмоциональное состояние, а уж тем более прогнозировать и контролировать их проявления.

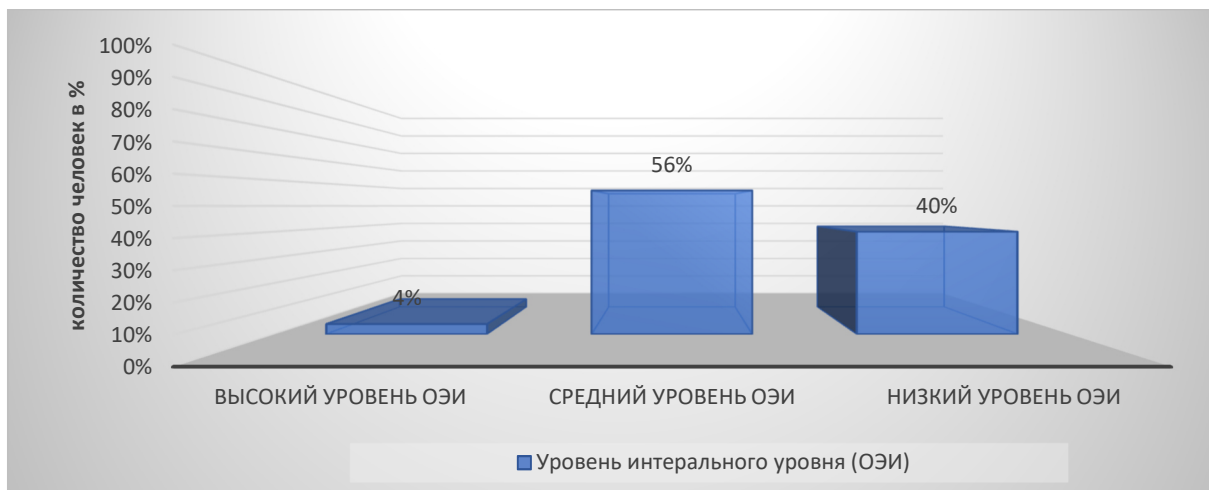


Рисунок 8 – Распределение показателей Интегрального уровня (ИЭ) эмоционального интеллекта у испытуемых по методике «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла

Рассмотрим результаты интегрального уровня эмоционального интеллекта по методике «Диагностика эмоционального интеллекта» Н.

Холла в данной выборке подростков рисунок 8, таблица 2.5 и таблиц 9  
ПРИЛОЖЕНИЯ 2

Интегральный уровень эмоционального интеллекта –это способность проявления эмоциональной гибкости в восприятии, выражении и регулировании, как собственных эмоциональных проявлений, так и других людей. Соответственно данный показатель можно рассматривать как уровень общего эмоционального интеллекта, только у одной девочки 4 % соответственно, высокий уровень, это показывает, что она способна проявлять эмоциональную гибкость у неё произвольное управление собственными эмоциональными проявлениями и так же других людей и она способна регулировать как своё эмоциональное состояние, так и других субъектов межличностного общения. У 56% (17 человек) данной выборки подростков средний уровень интегрального уровня эмоционального интеллекта, соответственно им зачастую довольно трудно идентифицировать собственные эмоции и управлять своим поведением, за счёт управления собственными эмоциями и ещё сложнее гибко реагировать на эмоциональные проявления других людей. У 40% (12 человек) данной выборки подростков низкий уровень интегрального уровня эмоционального интеллекта, соответственно они не имеют навыка понимать собственные эмоции и контролировать их. И часто, совсем не понимают взаимосвязь собственных эмоций и эмоционального отреагирования, тем более не распознают на эмоциональные проявления других людей.

Далее обсудим результаты диагностики эмоционального интеллекта по методике М.А. Манойловой, которые представлены на рисунке 9 и в таблице 3 и таблице 2.10 ПРИЛОЖЕНИИ 2.

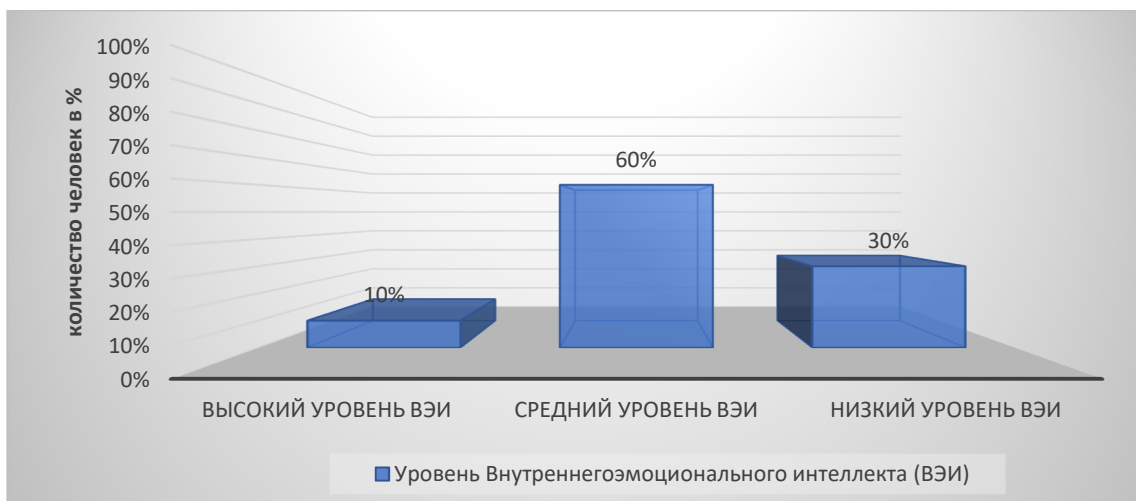


Рисунок 9 – Распределение уровня Внутреннего эмоционального интеллекта (ВЭИ) у испытуемых по методике «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой

Как видно по результатам диагностики эмоционального интеллекта по методике М.А. Манойловой, которые представлены на рисунке 9 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2 таблица 2.3 таблице 2.10 уровень внутреннего только у трёх подростков 10 % соответственно, им характерно развитое эмоциональное самосознание, гибкость эмоционального восприятия собственных эмоциональных проявлений, умение идентифицировать свои эмоции, это означает их произвольное управление своими эмоциями и чувствами. И возможность использовать свои эмоции для достижения поставленной цели у 60% (18 человек) данной выборки подростков средний уровень внутреннего уровня эмоционального интеллекта, соответственно им зачастую довольно трудно идентифицировать собственные эмоции и управлять своим поведением, за счёт управления собственными эмоциями и ещё сложнее гибко реагировать на эмоциональные проявления других людей. У 30% (9 человек) данной выборки подростков низкий уровень внутреннего эмоционального интеллекта, соответственно они не имеют навыка понимать собственные эмоции и контролировать их. И часто, совсем не понимают взаимосвязь собственных эмоций и эмоционального отреагирования, тем более не распознают на эмоциональные проявления других людей.

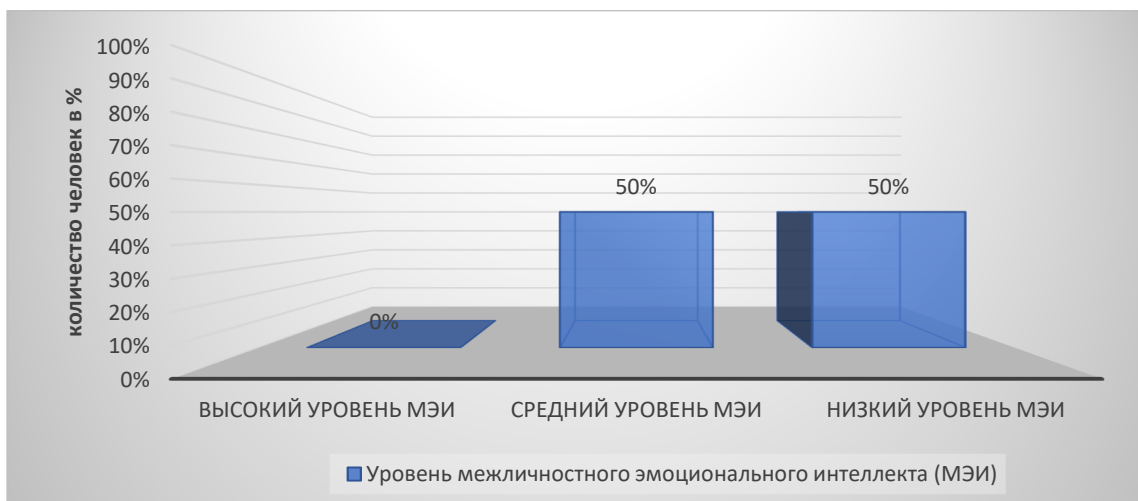


Рисунок 10 – Распределение показателей межличностного эмоционального интеллекта по методике М.А. Манойловой «Тест эмоционального интеллекта МЭИ»

Как видно на рисунке 10 и таблице 2.3 и таблице 2.11, ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Высокие показатели нет ни у кого из испытуемых. У 50% – это 15 обучающихся 8 «Б» класса, средние показатели МЭИ. Для них свойственна средняя способность к осознанию как собственных эмоциональных проявлений, так и других людей. При этом отсутствует гибкость и произвольность восприятия, и не всегда правильная интерпретация, понимание собственных чувств и эмоций, так и эмоциональных проявлений других людей. И так же у 50% – это 15 испытуемых, которые имеют низкие показатели. Для этих подростков свойственно низкое, недостаточное понимание, как о собственных эмоциональных проявлениях, так и других людей. Как следствие, руминация и неадекватное представление о восприятии себя другими субъектами межличностного взаимодействия.

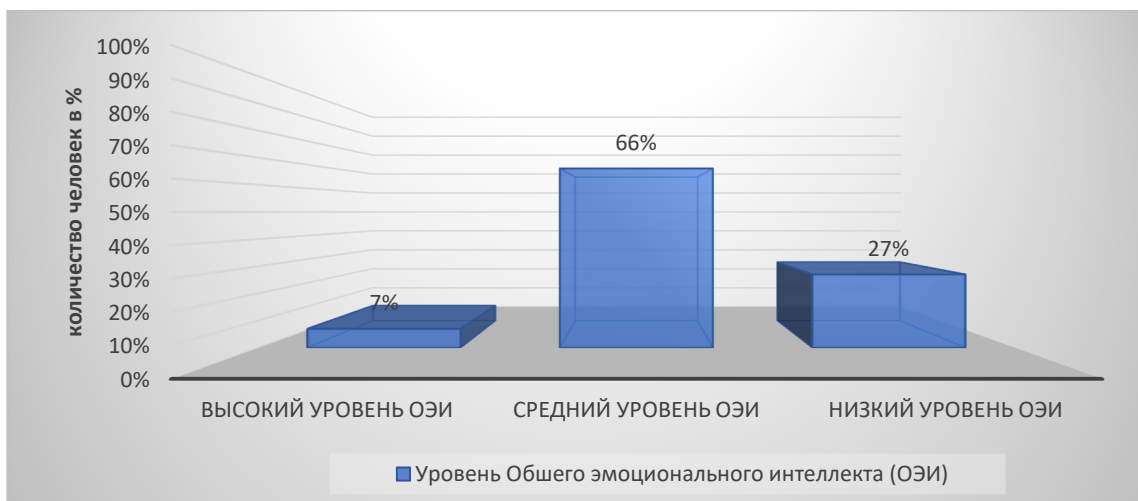


Рисунок 11 – Распределение показателей Эмоциональной осведомлённости (ОЭИ) по методике М.А. Манойловой «Тест эмоционального интеллекта МЭИ»

Далее рассмотрим результаты уровня Эмоциональной осведомлённости (ОЭИ) данной выборки по методике М.А. Манойловой. Данные рисунка 11 в таблице 2.12 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

Высокий уровень выявлен у 7% - 2 человека. Это показатель указывает на умение прогнозировать эмоциональное отреагирование других людей, прогнозировать развитие событий, на анализе вербальных и невербальных проявлений эмоционального состояния других людей и умением гибко на них реагировать и регулировать.

Средние показатели ОЭИ у 66% – 20 испытуемых данной выборки. Данный показатель указывает на сложности в распознавании как собственных эмоциональных состояний так других субъектов межличностного общения.

Значимых различий в используемых методиках не выявлено, в результате анализа по обеим методикам в данной выборке:

Установлена положительная связь между уровнями внутреннего эмоционального интеллекта, межличностного эмоционального интеллекта и уровнем общего эмоционального интеллекта. И соответственно, чем ниже уровень общего эмоционального интеллекта, тем ниже и уровень и внутреннего и межличностного эмоционального интеллекта подростков.

Результаты по трём методикам показали одни те же выраженные особенности эмоционального интеллекта подростков данной выборки. Что подтверждает теоретические исследования, о том, что возраст 15 лет – это переломная точка кризиса подросткового возраста и именно этому возрасту свойственна концентрация на собственных эмоциях и фактически игнорирование эмоций и чувств других людей. Соответственно подросткам свойственны: переменчивость настроения, амбивалентность чувств, острая ранимость, острота эмоциональных переживаний как положительных, так и отрицательных, заикленность на собственных эмоциональных переживаниях, не учитывая чувства других субъектов межличностного общения.

На основе проведённого исследования, базирующегося на данных трёх методиках, можно сделать вывод о том, что у большинства девочек, участвовавших в тестировании выявлен средний и низкий уровень межличностного эмоционального интеллекта, почти во всех трёх методиках соотношение 50%. Подростки данной выборки имеют низкий и МЭИ как правило в 50%. А ведь межличностное общение крайне важно в подростковом периоде, так как именно в этом периоде социальный статус, своё положение среди сверстников, их оценка имеет самое главное значение в жизни подростка.

Так же, у большинства девочек подростков, данной выборки оказались выше показатели ВЭИ - внутри личностного эмоционального интеллекта. Он характеризуется умением осознавать и оценивать свои эмоции, умением управлять собой, своим поведением, прогнозировать его, принимать решения, быть, где надо, гибкой, справляться со стрессовыми и конфликтными ситуациями. Самые высокие показатели в уровне именно ВЭИ по всем трём методикам.

Таким образом, можно сказать, что были выявлена связь между уровнем внутреннего, межличностного эмоционального интеллекта и уровнем общего эмоционального интеллекта.



## Выводы по второй главе

Приступая к организации исследования по психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга, мы обозначили этапы, методы и методики данного психологического исследования.

Свою работу над исследованием мы разделили на три последовательных этапа.

На первом, подготовительном этапе нами была определена проблема исследования, а также актуальность и социальная значимость данной исследовательской работы. На этом этапе мы сформулировали тему исследования, обозначили объект и предмет исследования, указали цель и задачи научной работы. Также на шаге подготовки нами был проведен теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

На втором этапе исследования нами был осуществлен выбор экспериментальной базы, определена выборка испытуемых для проведения психолого-педагогического исследования. На второй стадии нами были выбраны методы сбора первичной информации, обозначены методики обработки и анализа полученных результатов.

Во время третьего этапа исследования – сбора эмпирических данных – нами была проведена первичная и вторичная диагностика эмоционального интеллекта подростков.

Далее был проведён анализа эмпирических данных нами был осуществлена количественная и качественная обработка результатов, полученных в ходе эксперимента.

В ходе завершающего этапа – этапа формулировки выводов и заключений нами были подведены итоги проведенного исследования.

При реализации психолого-педагогического исследования нами были использованы теоретические, эмпирические методы, а также методы

математико-статистической обработки экспериментальных данных – Т-критерию Вилкоксона.

Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание. Эмпирические методы: констатирующий, корректирующий и контрольный эксперименты; тестирование с использованием психодиагностических методик: методики Тест - опросник исследования эмоционального интеллекта: «ЭМИн» Д.В. Люсина, методики «Диагностика эмоционального интеллекта Н. Холл», методики «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой. Методы математико-статистической обработки экспериментальных данных: метод первичной математической обработки; Т-критерий Вилкоксона.

В данном психолого-педагогическом исследовании мы использовали три диагностических методики, так как они являются валидными, соответственно, тест измеряет именно то свойство, для измерения которого он предназначен, надежными, – это значит, что полученные результаты устойчивы к воздействию случайных факторов, как внутренних, так и внешних и стандартизированными, т.е. процедура проведения психологической диагностики и обработки полученных результатов является единой и общепринятой для всех.

По методике Тест–опросник исследования эмоционального интеллекта: «ЭМИн» Д.В. Люсина, были получены следующие результаты. ПРИЛОЖЕНИЕ 1 таблицы 1,4,5,6.

Самый высокий уровень ВЭИ- внутреннего эмоционального интеллекта 15% 5 человек, очень высокий уровень. 15% 5 человек высокий уровень внутреннего эмоционального интеллекта. 53% данной выборки подростков, а это 16 человек средний уровень внутреннего эмоционального интеллекта. Низкий уровень ВЭИ 17% –4 подростка. Самые низкие показатели в уровне МЭИ – межличностного эмоционального интеллекта: 10 % – 3 человека очень низкий уровень

МЭИ, 31% – 10 человек соответственно низкий уровень, 49% средний уровень- это 14 подростков данной выборки и 10% высокий уровень МЭИ – это 3 подростка ПРИЛОЖЕНИЕ 2 таблица 2.9.

По методике Н. Холла мы получили следующие результаты. Высокий уровень эмоциональной осведомлённости (ЭИ), это показатель распознавания собственных эмоций у 10% у трёх испытуемых. Данная диагностика выявила в данной выборке испытуемых показатели среднего уровня внутреннего эмоционального интеллекта у 60% – это 15 подростков. И низкий уровень ЭИ у 30% это 9 испытуемых. Далее рассмотрим результаты уровня эмпатии, – это умение понимать и отслеживать эмоциональное состояние другого человека в настоящий момент времени. А так умение распознавать вербальные и невербальные проявления человека. показатели именно эмпатии самые низкие, а именно: высокий уровень не выявлен ни у кого из данной выборки подростков, средний уровень эмпатии у 50% – 15 подростков и низкий 50%, – 15 подростков данной выборки, а именно 21 восьмиклассница. ПРИЛОЖЕНИЕ 1 таблицы 2,7,8,9.

Далее рассмотрим показатели эмоциональной осведомлённости ОЭИ – общего эмоционального интеллекта данной выборки подростков по методике Н. Холла, высокий уровень у 4%, – 1 подросток, средний уровень у 56% , соответственно 17 человек, низкий уровень у 40%, это 12 испытуемых ПРИЛОЖЕНИЕ 2 таблица 2.8.

По методике «Тест эмоционального интеллекта подростков МЭИ» М.А. Манойловой следующие результаты испытуемых, они отражены на рисунке 9,10,11 и таблице 2.9, 2.10, 2.11, 2.12 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

Высокий уровень эмоциональной осведомлённости – ЭИ, у 10%, – 3 человека. Средний уровень эмоциональной осведомлённости ЭИ у 60% – 18 испытуемых данной выборки. Низкий уровень ЭИ у 30% испытуемых, 9 человек соответственно.

Высокий уровень межличностного эмоционального интеллекта – МЭИ не выявлен ни у кого из испытуемых. Средний уровень МЭИ у 50% – 15 испытуемых данной выборки. Низкий уровень МЭИ у 50% испытуемых, 15 человек соответственно.

Высокий уровень общего эмоционального интеллекта – ОЭИ выявлен ни у 7%, это двое подростков данной выборки. Средний уровень ОЭИ у 66% – 20 испытуемых данной выборки. Низкий уровень МЭИ у 27% испытуемых, 8 человек соответственно.

Таким образом, по результатам проведения констатирующего эксперимента можно заметить, что психолого-педагогическая коррекция эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга важна. Совместные усилия педагогов и родителей, опирающихся на психолого-педагогические рекомендации, приведут к повышению уровня эмоционального интеллекта подростков, а следовательно повышению уровня межличностного общения и положительные изменения во всех сферах деятельности подростков, из полученных результатов, и для подтверждения выдвинутой в данном исследовании гипотезы, что уровень эмоционального интеллекта подростков повысится, если разработать и провести психолого-педагогическую коррекцию в условиях социально-психологического тренинга, ученицам 8 «Б» класса рекомендовано участие в социально-психологическом тренинге психолого-педагогической программы по психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков.

### ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

#### 3.1 Программа социально-психологического тренинга по психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков

После проведения анализа результатов проведенного констатирующего эксперимента мы получили следующие результаты: по методике Тест–опросник исследования эмоционального интеллекта: «ЭмИн» Д.В. Люсина, были получены следующие результаты. ПРИЛОЖЕНИЕ 4 таблицы 4.1, 4.2, 4.3, 4.4.

Самый высокий уровень ВЭИ- внутреннего эмоционального интеллекта 15% 5 человек, очень высокий уровень. 15% 5 человек высокий уровень внутреннего эмоционального интеллекта. 53% данной выборки подростков, а это 16 человек средний уровень внутреннего эмоционального интеллекта. Низкий уровень ВЭИ 17% –4 подростка Самые низкие показатели в уровне МЭИ – межличностного эмоционального интеллекта: 10 % – 3 человека очень низкий уровень МЭИ, 31% –10 человек соответственно низкий уровень, 49% средний уровень- это 14 подростков данной выборки и 10% высокий уровень МЭИ – это 3 подростка ПРИЛОЖЕНИЕ 4 таблица 4.15.

По методике Н. Холла мы получили следующие результаты. Высокий уровень эмоциональной осведомлённости (ЭИ), это показатель распознавания собственных эмоций у 10% у трёх испытуемых. Данная диагностика выявила в данной выборке испытуемых показатели среднего уровня внутреннего эмоционального интеллекта у 60% – это 15 подростков. И низкий уровень ЭИ у 30% это 9 испытуемых. Далее результаты эмпатии, – это умение понимать и отслеживать эмоциональное

состояние другого человека в настоящий момент времени. А так умение распознавать вербальные и невербальные проявления человека.

Показатели именно эмпатии самые низкие, а именно: высокий уровень не выявлен ни у кого из данной выборки подростков, средний уровень эмпатии у 50% – 15 подростков и низкий 50%, – 15 подростков данной выборки, а именно 21 восьмиклассница. ПРИЛОЖЕНИЕ 2 таблицы 2.2, 2.7, 2.8, 2.9.

Далее рассмотрим показатели эмоциональной осведомлённости ОЭИ – общего эмоционального интеллекта данной выборки подростков по методике Н. Холла, высокий уровень у 4%, – 1 подросток, средний уровень у 56%, соответственно 17 человек, низкий уровень у 40%, это 12 испытуемых ПРИЛОЖЕНИЕ 2 таблица 2.8.

По методике «Тест эмоционального интеллекта подростков МЭИ» М.А. Манойловой следующие результаты испытуемых, они отражены на рисунке 9,10,11 и таблице 4.15, 4.16, 4.17, 4.18 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

Высокий уровень эмоциональной осведомлённости – ЭИ, у 10%,– 3 человека. Средний уровень эмоциональной осведомлённости ЭИ у 60% – 18 испытуемых данной выборки. Низкий уровень ЭИ у 30% испытуемых, 9 человек соответственно.

Высокий уровень межличностного эмоционального интеллекта – МЭИ не выявлен ни у кого из испытуемых. Средний уровень МЭИ у 50% – 15 испытуемых данной выборки. Низкий уровень МЭИ у 50% испытуемых, 15 человек соответственно.

Высокий уровень общего эмоционального интеллекта – ОЭИ выявлен ни у 7%, это двое подростков данной выборки. Средний уровень ОЭИ у 66% – 20 испытуемых данной выборки. Низкий уровень МЭИ у 27% испытуемых, 8 человек соответственно.

Таким образом. большинство исследуемых понимают и могут контролировать свои эмоции, но плохо идентифицируют и не умеют прогнозировать проявления эмоций других людей. Но в данной выборке

есть и те подростки, которые нуждаются в помощи при распознании даже своих эмоций. Они не могут словесно описать свои эмоции, скорее всего потому, что не могут понять, что за эмоция у них возникла и почему.

При создании программы социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков, мы опирались на работы следующих отечественных и зарубежных исследователей, педагогов-психологов: Н.А. Вдовина, Л.С. Выготского, И.В. Вочковой, И. В. Вагина, П.Я. Гальперина, В.Г. Пузикова, Е.В. Сидоренко, М. Форверга [12, 14, 19, 38, 42, 52, 58, 61, 72]

В работах М. Форверга, социально-психологический тренинг характеризуется, как эффективный инструмент, влияющий на повышение интерперсональной компетентности субъекта за счет измененных и интегрированных установок [58, с. 61]. Социально психологический тренинг способствует формированию и отработки умений и навыков эффективного поведения, содержательному и личностному развитию его участников, за счёт активного обучения, передачи участникам тренинга психологических знаний. Основными признаками социально-психологического тренинга являются, – групповое обучение, определенные, последовательные стадии, обусловленные закономерностями развития малой группы. Так же важно комплексное использование методов групповой работы и их продолжительность. Данный метод создаёт условия для саморазвития участников и возможность не идти привычным шаблонным путём отреагирования, при возникновении психологических проблем, открывая перед участниками новые горизонты и возможность самостоятельного решения психологических проблем. Интеграционный подход к эмоциональной регуляции предоставляет возможность разработать и реализовать программу коррекции эмоционального интеллекта подростков в рамках данного исследования [42, с. 161].

При определении целей и задач коррекционной программы социально-психологического тренинга, необходимо исходить из ближайшего прогноза развития необходимых компетенций, умений, учитывая текущие, актуальные проблемы деятельности, это было учтено и выполнено при разработке данной программы [58, с.115].

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга.

Задачи программы:

1. Помочь подросткам в овладении ЗУН различных эмоциональных проявлений:

– физиологических (изменения гормонального фона, частота дыхания, сокращений сердечной мышцы);

– психологических, которые характеризуется вербальными и невербальными формами переживания;

– поведенческих проявлений и реакций: мимика, жестикуляция, плачь, агрессия, активность, заторможенность и т.д.

2. Способствовать коррекции навыка отождествления собственных и чужих эмоций.

3. Способствовать конгруэнтному проявлению подростками собственных чувств, эмоций и состояний.

4. Способствовать становлению и поддержанию позитивных межличностных коммуникаций подростков со сверстниками, педагогами, родителями.

Практическая значимость разработанной коррекционно-развивающей программы заключается в том, что она может использоваться педагогами-психологами в образовательных организациях при комплексном сопровождении подростков для создания благоприятных условий для их личностного роста.



Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга. Составлена с учетом основных принципов коррекционно-развивающей работы, а именно:

1. Единство развития и коррекции. Этот принцип реализуется в двух направлениях. Во-первых, осуществления коррекционно-развивающей работы обязательно должен предшествовать этап прицельного комплексного психодиагностического обследования, для отслеживания процесса коррекции. Во-вторых, необходим постоянный контроль динамики изменений личности подростков, динамики их эмоциональных состояний, поведения, их деятельности, в процессе коррекционной работы.

2. Принцип нормативности развития. Нормативность развития это, последовательность сменяющих друг друга возрастных стадий онтогенетического развития.

3. Принцип учёта индивидуальных и личностных особенностей подростка, это индивидуальный подход при выборе целей, задач, способов коррекционно-развивающей работы [69, с.263].

4. Принцип системности развития психологической деятельности. А именно необходимость учёта в психолого-педагогической коррекционной работе профилактических, коррекционных, развивающих и профилактических задач. Системность и последовательность которых, отражает взаимосвязанность и гетерохронность развития. различных сторон личности. [70, с. 216].

5. Принцип деятельностного подхода. Личность проявляется и формируется в процессе деятельности. Коррекционно-развивающая работа должна строиться как осмысленная, целостная деятельность подростка, органически вписывающаяся в его систему повседневных жизненных отношений. Коррекционный процесс должен проводиться с учетом основного ведущего вида деятельности и возрастных особенностей [72, с. 228].

Сроки, частота и количество занятий. Психолого-педагогическая коррекция эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга продолжительностью 1,5 месяца на 8 занятий. Продолжительность каждого занятия составляет 1,5 часа (90 минут). Занятия рассчитаны на проведение в группе (15 человек) и проводились два раза в неделю. в течении 1,5 месяцев. Структура каждого занятия представлена ритуалом приветствия, разминки, основным содержанием, рефлексией и ритуалом прощания.

Продолжительность занятий: 8 занятий, проводятся 2 раза в неделю в учебном классе. Длительность одного занятия 1,5 часа ( 90 минут).

Тренинг предназначен для групповой работы подростков 14–15 лет.

Группа участников 30 человек учащиеся одного класса разделённых на 2 подгруппы.

Основные этапы тренинга:

1. Организационный этап.

1.1. Мотивация подростков на проведение тренинга.

1.2. Формирование сплоченности группы.

1.3. Ритуал приветствия

1.4. Разминка.

2. Основной, содержательный этап: коррекция и формирование компонентов эмоционального интеллекта подростков.

3. Заключительный этап:

3.1. Рефлексия.

3.2. Ритуал прощания.

3.3. Домашнее задание.

Структура занятия:

1. Вступительная часть;

2. Основная часть;

3. Заключительная часть;

Правила социально психологического тренинга, которые озвучиваются на первом занятии:

- конфиденциальность;
  - добровольность;
  - право говорить нет;
  - слушать - не перебивать;
  - открытость;
  - персонализация говорить от себя лично, избегание обобщений  
фокусировка на себе;
  - оценка начинается с себя, все оценки с позиции «здесь и сейчас».
- (Марасанов Г. Я., 2001).

Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга составлена с использованием следующих методик: групповая дискуссия. диспут. ролевая игра, ролевое проигрывание различных эмоциональных проявлений, «реатрибуция», развивающие психологические упражнения парадоксальная интенция, психогимнастика, «трехступенчатая ракета».

Занятие № 1 «Вводное занятие. А ты знаешь себя? Давай знакомиться»

Цель: знакомство группы с ведущим тренинга, знакомство участников тренинга с программой и правилами психолого-психологического тренинга, обеспечение безопасной, доверительной обстановки, формирование у членов группы ответственности за собственные изменения и происходящее в группе. Создание позитивного эмоционального настроения на работу, снятие эмоционального напряжения участниц.

Задачи:

1. Ознакомить с правилами и принципами проведения занятий.
2. Снять эмоциональное напряжение участниц.
3. Собрать ожидания участниц от тренинга
- 4.Познакомить подростков с базовыми эмоциями.

Контингент участников:

Время занятия: 1,5 часа (90 минут).

Необходимые материалы: мягкая игрушка «Чебурашка», проектор, аудиомагнитофон, ручки, листы бумаги.

План:

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия.

1.2. Упражнение «Правила и принципы тренинга»

1.3. Разминка. Упражнение «Объединение»

2. Основной этап:

2.1. Упражнение «Мои ожидания».

2.2. Упражнение «Представление партнёра».

3. Заключительный этап

3.1. Беседа. Рефлексия. Обратная связь и эмоциональный отклик участниц тренинга.

3.2. Ритуал прощания.

3.3. Домашнее задание.

Ход тренинга

1. Вводная часть (20 минут).

1.1. Ритуал приветствия. «Чебурашка»

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается встать в круг, это наш круг доверия. поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

«Добрый день!»

Психолог приветствует подростков, рассказывает о себе. Даёт информацию о понятии «тренинг»: «Тренинг. – это особая форма групповой работы со своими эмоциями, способностями, трудностями. По

своей сути тренинг представляет собой обучение, получение новых навыков. Каждый участник тренинга занимает активную позицию. В чём разница между игрой, уроком и тренингом? В игре всегда есть победитель и проигравший. Тренинг предполагает открытость. Человек в процессе тренинговых занятий готов к изменению, развитию, саморазвитию». Далее группе озвучиваются правила взаимодействия во время тренинга, которые каждый участник должен соблюдать во время тренинга.

Правила:

1. Общение по принципу «Здесь и сейчас».
2. Персонификация высказываний.
3. Искренность в общении.
4. Конфиденциальность.
5. Активное участие в происходящем.
6. Уважение к говорящему.
7. Не перебиваем говорящего, высказываем мнение, – по очереди.

Психолог: девочки! Возможно ли представить современный мир без эмоций, чувств. Смены настроения. Проявления гнева? Однако, все ли мы знаем базовые моции? Определяем, что мы чувствуем? Понимаем разницу между эмоцией, чувством, настроением, аффектом? Понимаем, что такое эмоциональная гибкость? Умеем правильно и корректно выходить из сложных ситуаций? У нас с вами будет 8 встреч, в ходе которых мы с вами ближе познакомимся друг с другом и будем учиться идентифицировать собственные эмоциональные проявления и эмоциональные проявления других людей.

#### 1.2. Упражнение «Знакомство».

Цель: знакомство учащихся с ведущим тренинга, снятие напряжения, раскрепощение участников, сбор ответов на поставленные вопросы.

Описание упражнения. Участники передают друг другу мяч, при этом называют свое имя и отвечают на вопросы, заданные тренером.

2. Основная часть (45 минут). Правила поведения в тренинговой группе.

Цель: обеспечение безопасной, доверительной обстановки, формирование у членов группы ответственности за собственные изменения и происходящее в группе.

Психолог: Общение в условиях психологического тренинга строится на соблюдении следующих принципов (плакат с обозначениями правил):

1. «Здесь и сейчас» – разговор должен идти только о том, что происходит в группе в непосредственный момент.

2. Персонификация высказываний – в тренинге использовать только «Я-высказывания», например: «Я считаю, что...», «Мне кажется, что...» и т.д. Исключить обезличенные суждения типа «Некоторые считают...», «Многие здесь полагают, что...».

3. Активность – быть вовлеченным в интенсивное межличностное взаимодействие, в программу тренинга.

4. Акцентирование языка чувств – избегать оценочных суждений, заменять их описанием собственных эмоций и чувств (не «Ты меня обидел», а «Я почувствовал обиду, когда ты...»).

5. Доверительное общение – быть искренним и стараться открыто выражать свои эмоции и чувства в тренинговой группе.

6. Конфиденциальность – не выносить содержание того, что происходило в процессе тренинга за пределы группы, обсуждать только непосредственно на самом тренинге.

Психолог: Вы можете обсудить и внести свои правила, которым бы хотели придерживаться в процессе тренинга.

## 2.2. Упражнение «Мои ожидания».

Цель: выяснение ожиданий участников тренинга, их опасений и интересующих вопросов.

Описание упражнения. Группа делится на несколько подгрупп (по 3-4 человека). Ведущий предлагает каждой подгруппе написать свои

ожидания от тренинговой программы, просит задать интересующие вопросы на ватмане. После того, как работа в группах завершится, представители от каждой группы зачитывают свои ожидания и вопросы. Затем ватманы вывешиваются на стену.

### 2.3. Упражнение «Интервью».

Цель: проанализировать психологические особенности участников группы через интервьюирование ими друг друга.

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут проводят взаимное интервью, после которого представляют группе своего партнера. Основные вопросы для интервью должны быть заранее написаны на флипчарте.

### 3. Заключительная часть (30 минут).

#### 3.1. Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

#### 3.2. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. Участники уходят по очереди. Пусть каждый из них попрощается с остальными каким-нибудь оригинальным способом, который до этого никто не использовал: скажет что-нибудь особенное, пошлет воздушный поцелуй, сделает книксен и т.д.

#### 3.3. Домашнее задание.

Цель: Отработка и закрепление полученных на тренинге ЗУН по гибкости эмоциональных проявлений.

### Занятие № 2 «Эмоции, чувства, настроение»

Цель: формирование у обучающихся базовых знаний о природе эмоций.

Задачи:

1. Рассмотреть с учащимися определение феномена эмоция
2. Научиться понимать разницу между эмоциями, чувствами, настроением.

Содержание занятия:

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия.

Цель: разминка, установление контакта между участницами, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение участниц тренинга.

1.2. Разминка. Упражнение «Чебурашка»

Цель: разминка, создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности.

2. Основной этап.

2.1. Упражнение «Эмоции – это...».

Цель: установление определения понятия эмоция

2.2. Упражнение «Природа чувств и настроения».

Цель: установление природы чувств и настроения. Научиться понимать разницу между эмоциями, чувствами и настроением

3. Заключительный этап

3.1. Беседа. Рефлексия. Обратная связь и эмоциональный отклик участниц тренинга.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

3.2. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

3.3. Домашнее задание

Цель: закрепление навыка установления природы чувств «здесь и сейчас»

Занятие № 3 «Ты способна выражать чувства?»



Цель: коррекция способности выражать собственные чувства и учиться их идентифицировать

Задачи:

1. Познакомить учащихся с понятием асертивности.
2. Отработка навыков способности идентифицировать и выражать эмоции.

Содержание занятия:

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия.

Цель: развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

1.2. Разминка. Упражнение «Чебурашка»

Цель: разминка, создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности.

2. Основной этап

2.2. Упражнение «Я люблю грейпфрут, а Вы?».

Цель: осознание подростками разных способов выражать свои эмоции. Коррекция у подростков знаний и умений выражения своих чувств и убеждений в конструктивной форме

Информационная часть «Стратегии и способность выражения чувств, убеждений в конструктивной форме»

Упражнение «Критик».

Цель: отработка навыков идентификации и выражения своих чувств.

3. Заключительный этап

3.1. Беседа. Рефлексия. Обратная связь и эмоциональный отклик участниц тренинга.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

3.2. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

### 3.3. Домашнее задание

Цель: закрепление и развитие полученных ЗУН по идентификации собственных эмоций.

#### Занятие № 4 «Эмпатия»

Цель: коррекция эмпатических навыков

Задачи:

1. Способствовать формированию эмпатических навыков

2. Ознакомить участниц с феноменом эмпатии и её видами:

– когнитивной базирующейся на интеллектуальных процессах — сравнение, аналогия и т. п.

– эмоциональной, основанной на механизмах проекции и аффективных реакциях другого субъекта.

– предикативной способность субъекта предсказывать аффективные реакции других участников межличностного общения.

Содержание занятия:

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия.

Цель: развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

1.2. Разминка. Упражнение «Чебурашка»

Цель: разминка, создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности.

2. Основной этап

2.1. Упражнение «Немое кино».

Цель: коррекция навыков когнитивной эмпатии подростков.

2.2. Упражнение «4 руки».

Цель: обучение идентификации предикативной эмпатии.

2.3. Упражнение «Я художник».

Цель: коррекция сопереживания «здесь и сейчас» эмоциональному состоянию другого участника тренинга без потери ощущения происхождения этого переживания.

### 3. Заключительный этап

3.1. Беседа. Рефлексия. Обратная связь и эмоциональный отклик участниц тренинга.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

### 3.2. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

### 3.3. Домашнее задание

Цель: закрепление и развитие полученных ЗУН.

## Занятие № 5 «Аффект»

Цель: осознание подростками аффективного состояния, его причины и значение его проявлений. Научить подростков способам регуляции эмоционального состояния.

Задачи:

1. Обозначить положительные и негативные стороны состояния аффекта
2. Способствовать осознанию подростками поведения в состоянии аффекта

Содержание занятия:

### 1. Вводная часть

#### 1.1. Ритуал приветствия.

Цель: установление контакта между участниками группы, сплочение.

#### 1.2. Разминка. «Чебурашка»

Цель: разминка, создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности.

### 2. Основной этап

#### 2.1. Упражнение «Аффект».

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, выплеск негативны эмоций.

## 2.2. Упражнение «Я в аффекте».

Цель: способствовать осознанию подростками своего эмоционального состояния и поведения в состоянии аффекта.

## 3. Заключительный этап

3.1. Беседа. Рефлексия. Обратная связь и эмоциональный отклик участниц тренинга.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

## 3.2. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

## 3.3. Домашнее задание

Цель: закрепление и развитие полученных ЗУН.

### Занятие № 6 «Мои границы. Брейнштурминг»

Цель: определение и понимание личностных границ. Осознание случаев несоблюдения границ внутри коллектива, распределения ролей, гармонизация собственного положения среди сверстников.

Задачи:

1. Определение и понимание значения личных границ.
2. Установление межличностных отношений с соблюдением собственных границ.
3. Способствовать осознанию подростками состояния аффекта и научить регуляции поведения в этом состоянии.

Содержание занятия:

## 1. Вводная часть

### 1.1. Ритуал приветствия.

Цель: установление контакта между участниками группы, сплочение.

### 1.2. Разминка. «Дождь»

Цель: разминка, создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности.

## 2. Основной этап

### 2.1. Упражнение «Ядовитый цветок».

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, выплеск негативны эмоций. Осознание чувства стыда, вины, обиды. Страх и стратегий их осознания.

### 2.2. Упражнение «Я и коллектив».

Цель: способствовать осознанию подростками своих личных границ.  
Работа с колодой МАК «Я и все–все–все».

### 2.3. Упражнение «Болото»

Цель: обучение навыкам эмоциональной регуляции.

## 3. Заключительный этап

3.1. Беседа. Рефлексия. Обратная связь и эмоциональный отклик участниц тренинга.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

### 3.2. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

### 3.3. Домашнее задание

Цель: закрепление и развитие полученных ЗУН.

## Занятие № 7 «Эмоциональная гибкость»

Цель: отработка умений управлять и прогнозировать собственные эмоциональные проявления и проявления эмоций других людей.

Задачи:

1. Определение позиционирования и самооценки участников тренинга, стилей их поведения в конфликтных, конкурентных и других сложных ситуациях.

2. Отработка умений управлять и подчиняться, прогнозировать собственные эмоциональные проявления и проявления эмоций других людей.

Содержание занятия:

1. Вводная часть

1.1. Ритуал приветствия.

Цель: установление контакта между участниками группы, сплочение.

1.2. Разминка. «Чебурашка»

Цель: разминка, создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности.

2. Основной этап

2.1. Упражнение «Дерево чувств».

Цель: обучение дифференциации своего эмоционального состояния.

2.2. Упражнение «Поток равновесия».

Цель: овладение техникой управления эмоциональным состоянием.

3. Заключительный этап

3.1. Беседа. Рефлексия. Обратная связь и эмоциональный отклик участниц тренинга.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

3.2. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

3.3. Домашнее задание

Цель: закрепление и развитие полученных ЗУН.

#### Занятие № 8 «Заключительное»

Цель: закрепление приобретённых навыков по гибкости эмоционального состояния.

Задачи:

1. Осознание и развитие ресурсных состояний.

2. Создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности

3. Отработка и закрепление ЗУН по управлению и прогнозированию, как собственным эмоциональным состоянием, так и эмоциональным состоянием других людей.

4. Подведение итогов тренинга.

Содержание занятия:

1. Вводная часть

1.1. Ритуал приветствия.

Цель: установление контакта между участниками группы, сплочение.

1.2. Разминка. «Чебурашка»

Цель: разминка, создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности.

2. Основной этап

2.1. Упражнение «Два королевства».

Цель: определение позиционирования и самооценки участников, стилей их поведения, отработка ЗУН по гибкости эмоционального состояния.

2.2. Упражнение «Эмоции судьбы».

Цель: осознание и развитие ресурсных состояний.

2.3. Упражнение «Мудрость шута».

Цель: отработка и закрепление ЗУН по управлению и прогнозированию, как собственным эмоциональным состоянием, так и эмоциональным состоянием других людей.

3. Заключительный этап

3.1. Беседа. Рефлексия. Обратная связь и эмоциональный отклик участниц тренинга.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

3.2. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

3.3. Подведение итогов тренинга.

Таким образом, нами была составлена программа психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга. Эффективность реализации коррекционно-развивающей работы будет отражаться в следующих аспектах: повышение у подростков компонентов эмоционального интеллекта, улучшение навыков межличностного общения, развития эмпатии.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга нами был проведен контрольный эксперимент. Вторичная диагностика была проведена по тем же методикам, что и первичная:

Чтобы узнать, являлась ли эффективной, разработанная нами программа по коррекции эмоционального интеллекта подростков, мы сравнили показатели, полученные на констатирующем этапе эксперимента с показателями контрольного этапа эксперимента. ПРИЛОЖЕНИЕ 4 таблица 4.5.

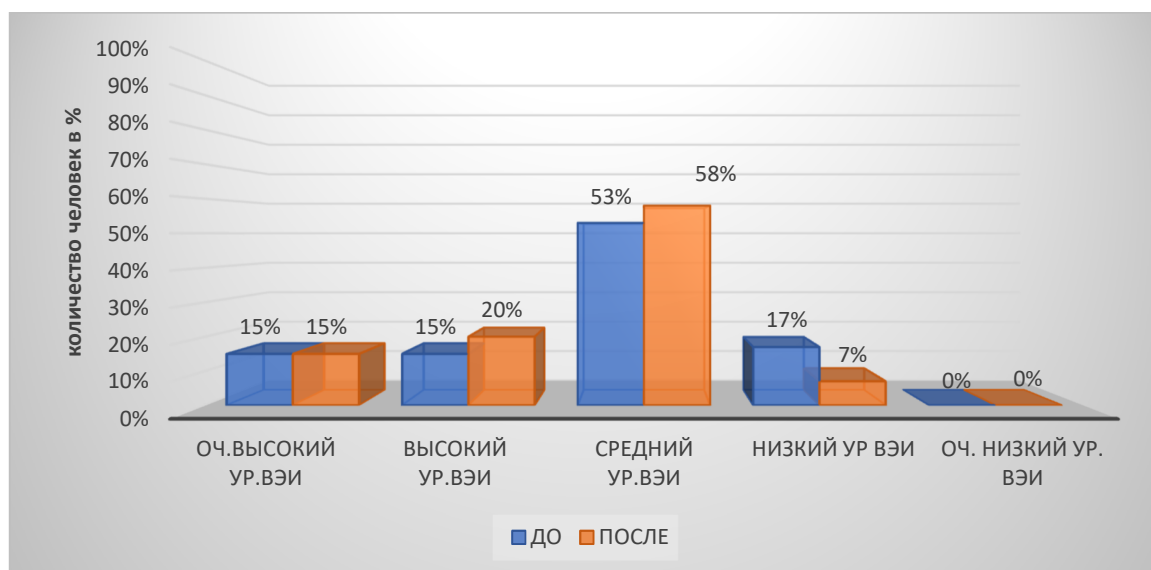


Рисунок 15 – Результаты исследования ВЭИ по методике «ЭмИн№ Д.В. Люсина до и после реализации программы социально-психологического



## тренинга

Представим результаты, полученные при проведении методики «Повторная диагностика по методике методики «ЭМИн» Д.В. Люсина по показателю ВЭИ повысились Исследование показало, что очень высокий уровень ВЭИ остался на том же уровне 15% (5 человек), высокий уровень повысился с 15% (5 человек) до 20% (6 человек), средний уровень вырос с 55% (16 человек) до 58% (17 человек) а низкий уровень снизился с 17% (4 человека) до 7% (2 человека). Исходя из результатов вторичной диагностики видно, что показатели уровня ВЭИ в данной выборке выросли, а низкие показатели уменьшились. Из полученных результатов повторной диагностики можно сделать вывод о том, что в данной выборке произошли позитивные изменения показателей ВЭИ ситуаций в положительную сторону.

Рассмотрим сравнительный анализ результатов, МЭИ полученных с помощью методики «ЭМИн» Д.В. Люсина ПРИЛОЖЕНИЕ 4 таблица 4.2 рисунок 16

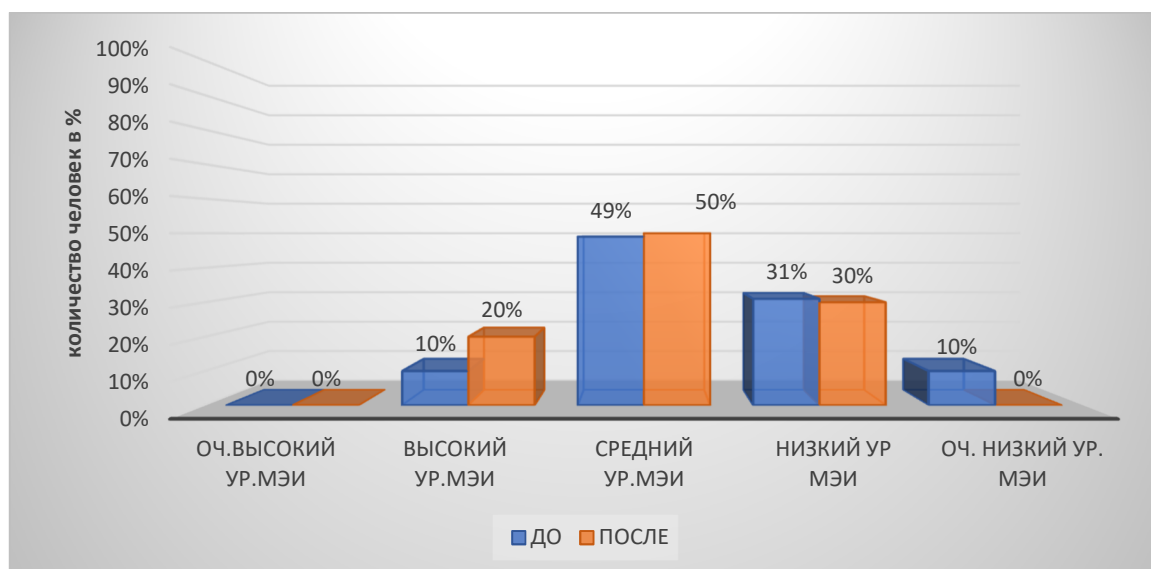


Рисунок 16 – Результаты исследования МЭИ методике «ЭМИн» Д.В. Люсина до и после реализации программы социально-психологического тренинга

Как видно на рисунке 16 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4 таблице 4.3 Повторная диагностика по методике методики «ЭМИн» Д.В. Люсина по показателю

МЭИ: показатели МЭИ повысились, исследование показало, что высокий уровень МЭИ повысился с 10% до и 20% после проведения программы, средний уровень вырос с 53% до 58%, а низкий уровень снизился с 31% до 30% , при этом очень низкий уровень МЭИ при повторной диагностике не выявлен, а до проведения программы был 10%.

Исходя из результатов вторичной диагностики очевидно, что показатели уровня МЭИ в данной выборке исследования выросли, а низкие показатели уменьшились и следовательно, можно сделать вывод о том, что в данной выборке произошли позитивные изменения показателей МЭИ в положительную сторону.

Рассмотрим сравнительный анализ результатов, ОЭИ полученных с помощью методики «ЭМИн» Д.В. Люсина ПРИЛОЖЕНИЕ 4 таблица 4.4 рисунок 17.

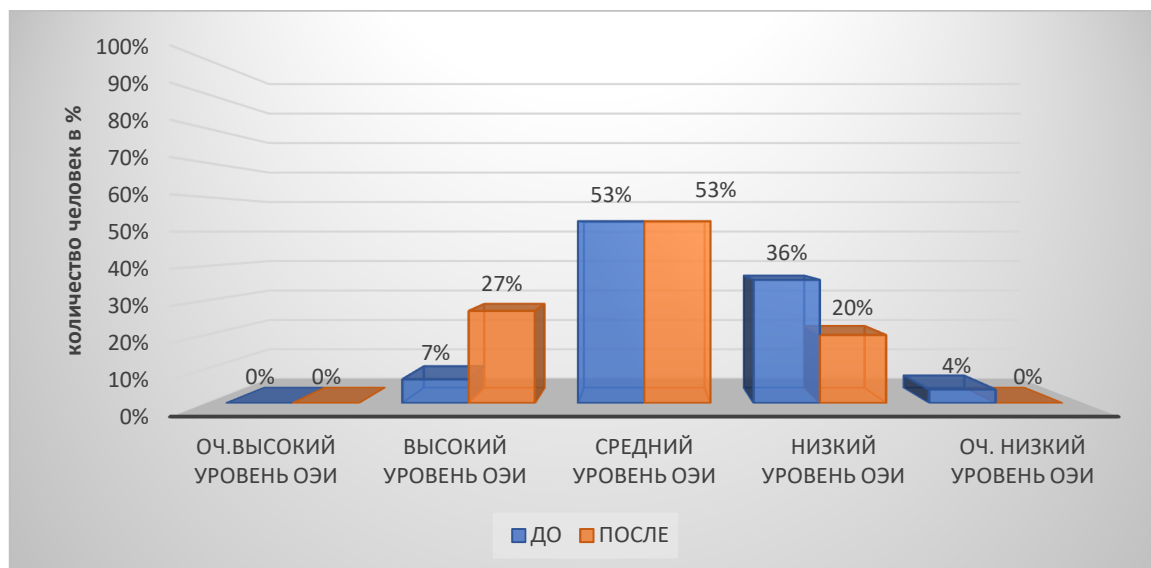


Рисунок 17 – Результаты исследования ОЭИ методике «ЭМИн» Д.В. Люсина до и после реализации программы социально-психологического тренинга

Как видно на рисунке 17 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4 таблице 4.4, повторная диагностика по методике методики «ЭМИн» Д.В. Люсина по показателю ОЭИ: показатели ОЭИ повысились, исследование показало, что высокий уровень ОЭИ повысился с 7% до и 27% после проведения программы, средний уровень остался на прежнем уровне 53% а низкий

уровень снизился с 36 % до 20% и очень низкий уровень не был выявлен ни у кого из испытуемых, а до проведения коррекционной программы был 4%.

Исходя из результатов вторичной диагностики очевидно, что показатели уровня ОЭИ в данной выборке исследования выросли, а низкие показатели уменьшились.

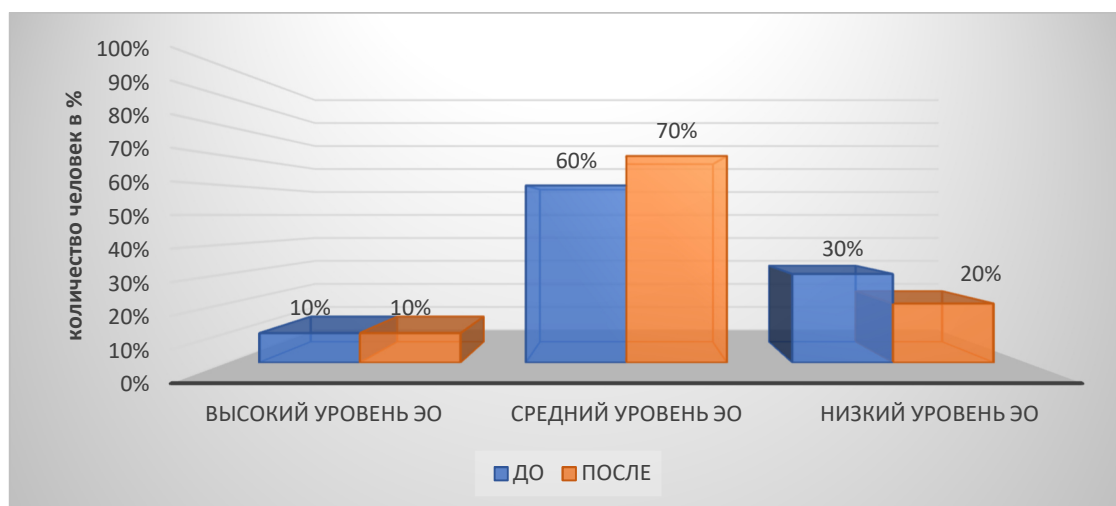


Рисунок 18 – Результаты исследования «Эмоциональной осведомлённости» методике «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла до и после реализации программы социально-психологического тренинга

Как видно на рисунке 18 и в ПРЛОЖЕНИИ 4 таблице 4.9, повторная диагностика по методике методики «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла по показателю ЭО: показатели ЭО повысились, исследование показало, что высокий уровень ЭО остался на прежнем уровне 10% . после проведения программы, средний уровень повысился с 60% до 70% , а низкий уровень повысился с 60 % до 70% , низкий уровень снизился с 30% до 20%.

Исходя из результатов вторичной диагностики очевидно, что показатели уровня эмоциональной осведомлённости в данной выборке исследования выросли, а низкие показатели уменьшились.

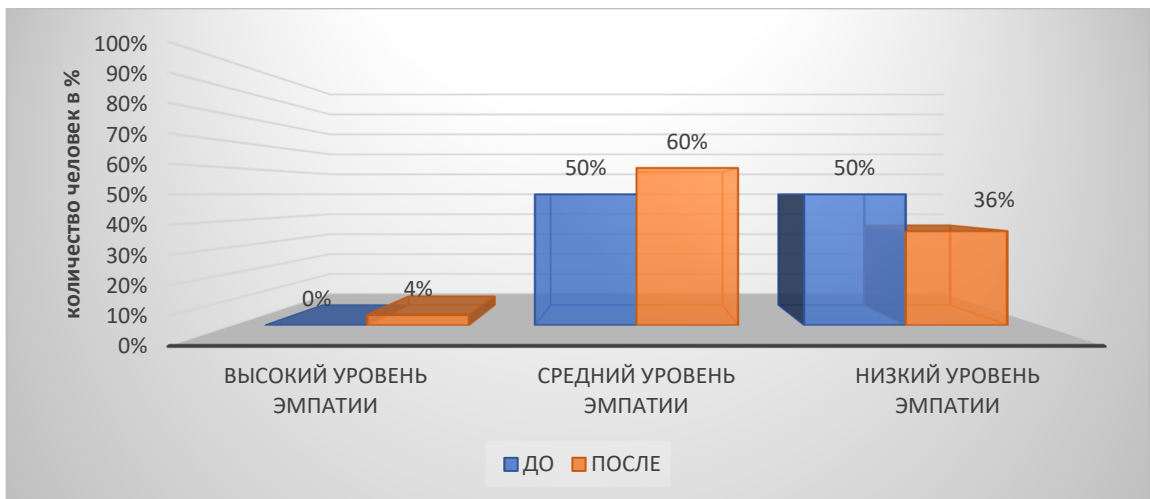


Рисунок 19 – Результаты исследования «Эмпатии» методике «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла до и после реализации программы социально-психологического тренинга

Как видно на рисунке 19 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4 таблице 4. 10, повторная диагностика по методике методики «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла по показателю эмпатия показатели эмпатии повысились, исследование показало, что высокий уровень эмпатии вырос с 0% до 4%, средний уровень повысился с 50% до 60%, а низкий уровень снизился с 50 % до 36%.

Исходя из результатов вторичной диагностики очевидно, что показатели уровня эмпатии в данной выборке исследования выросли, а низкие показатели уменьшились.

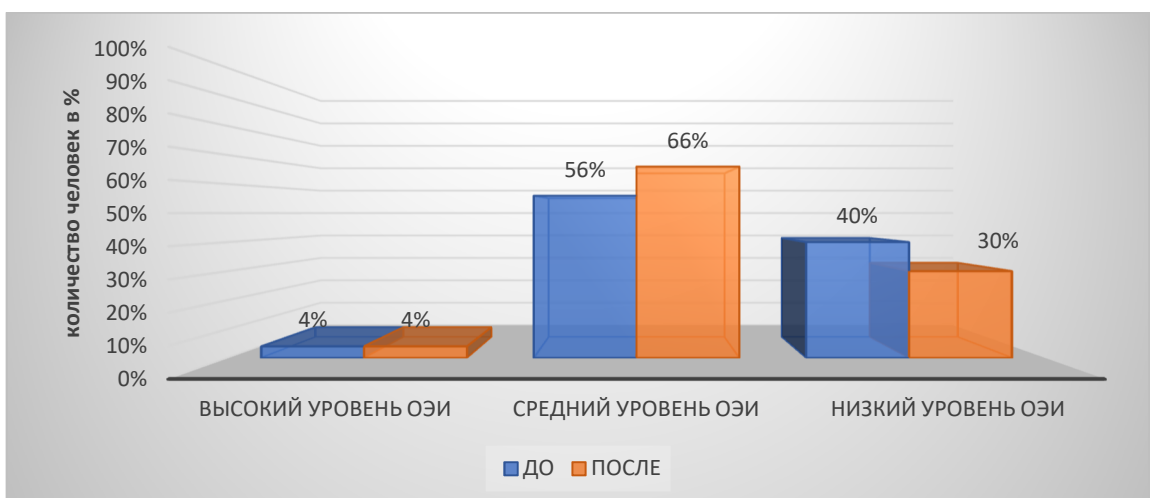


Рисунок 20 – Результаты исследования «Интегрального уровня» по методике (ОЭИ) «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла до и после реализации программы социально-психологического тренинга

Как видно на рисунке 19 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4 таблице 4.10, повторная диагностика по методике методики «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла по показателю интегрального уровня показатели интегрального уровня повысились, высокий уровень интегрального уровня остался на прежнем уровне 4%, средний уровень повысился с 56% до 66% , а низкий уровень снизился с 40 % до 30% .

Исходя из результатов вторичной диагностики очевидно, что показатели уровня интегрального уровня эмоционального интеллекта испытуемых данного исследования выросли, а низкие показатели уменьшились.

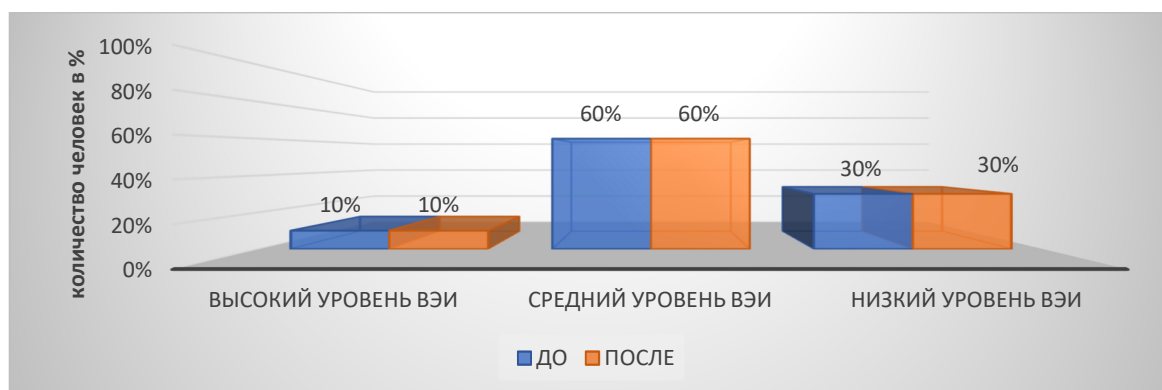


Рисунок 21 – Результаты исследования «Внутреннего эмоционального интеллекта» у испытуемых по методике «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой до и после реализации программы социально-психологического тренинга

Как видно на рисунке 21 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4 таблице 4.19, повторная диагностика по методике методики «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой по показателю ВЭИ показатели ВЭИ остались на прежнем уровне, а именно: высокий уровень ВЭИ остался на прежнем уровне 10%, средний уровень ВЭИ испытуемых остался на прежнем уровне 60%, так же как и низкий уровень ВЭИ остался на уровне 30% .

Исходя из результатов вторичной диагностики видно, что показатели уровня внутреннего эмоционального интеллекта испытуемых данного исследования остались на прежнем уровне, но данный показатель

изначально был выше всех других шкал, так как подросткам свойственно заикливание на собственных эмоциональных переживаниях и они их лучше идентифицируют.

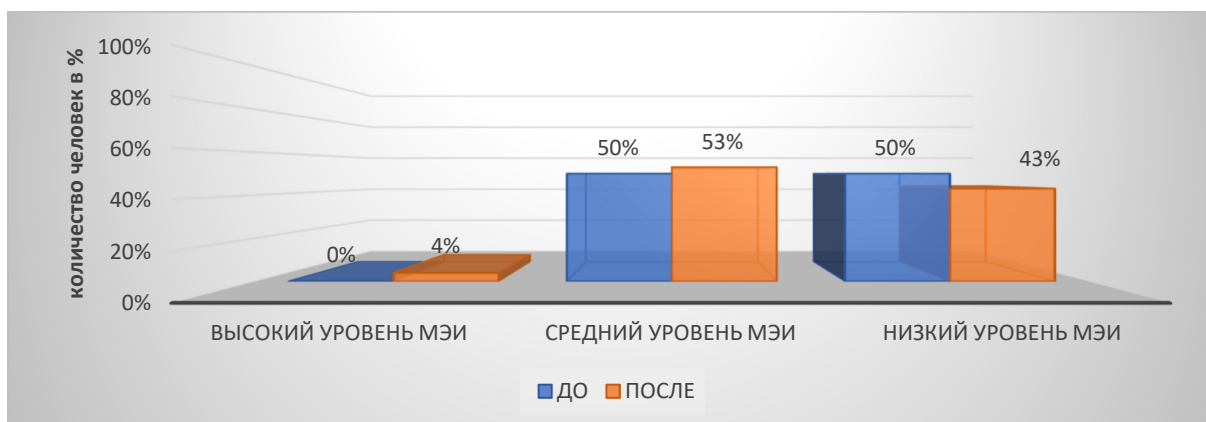


Рисунок 22 – Результаты исследования «Межличностного эмоционального интеллекта» у испытуемых по методике «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой до и после реализации программы социально-психологического тренинга

Как видно на рисунке 22 и в ПРЛОЖЕНИИ 4 таблице 4.17, повторная диагностика по методике методики «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой по показателю «Межличностного эмоционального интеллекта» МЭИ показатели МЭИ повысились, исследование показало, что высокий уровень МЭИ вырос с 0% до 4%, средний уровень МЭЭ у испытуемых повысился с 50% до 53% , а низкий уровень МЭИ снизился с 50 % до 43%. Исходя из результатов вторичной диагностики очевидно, что показатели уровня межличностного эмоционального интеллекта в данной выборке исследования по методике методики «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой выросли, а низкие показатели МЭИ уменьшились.

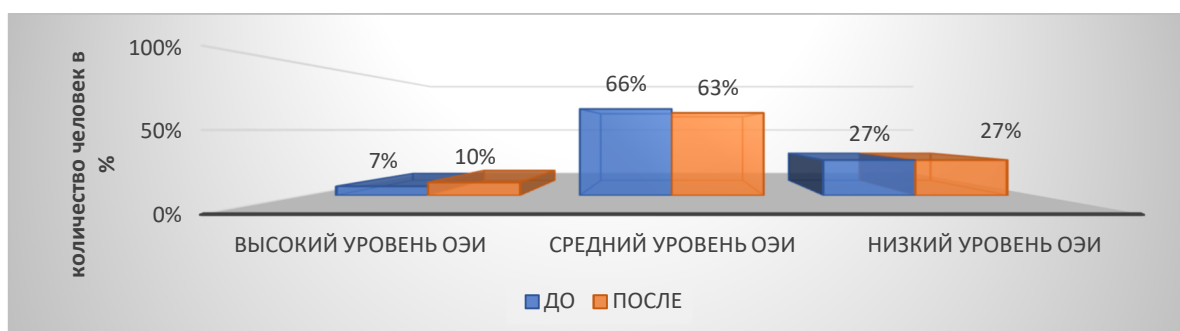


Рисунок 23 – Результаты исследования «Общего эмоционального интеллекта» ОЭИ у испытуемых по методике «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой до и после реализации программы социально-психологического тренинга

Как видно на рисунке 23 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4 таблице 4.18, повторная диагностика по методике методики «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой по показателю «Общего эмоционального интеллекта» ОЭИ показатели ОЭИ повысились, исследование показало, что высокий уровень ОЭИ вырос с 7% до 10%, средний уровень ОЭИ у испытуемых снизился с 66% до 33%, за счёт увеличения показателей высокого уровня, а низкий уровень ОЭИ испытуемых остался на прежнем уровне 27.

Исходя из результатов вторичной диагностики очевидно, что показатели уровня общего эмоционального интеллекта в данной выборке исследования по методике методики «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой в целом имеют положительную динамику.

Из полученных результатов повторной диагностики по всем трём валидным методикам можно сделать вывод о том, что в данной выборке произошли позитивные изменения показателей ОЭИ ситуаций в положительную сторону.

Таким образом, можно сделать вывод, что у подростков 14-15 лет после реализации коррекционной программы наблюдается изменение уровней эмоционального интеллекта в сторону его повышения.

Стоит также отметить, что после реализации программы по коррекции эмоционального интеллекта подростков у испытуемых повысился уровень межличностного эмоционального интеллекта, что положительно влияет на улучшение межличностного общения, а соответственно на их социализацию и улучшения взаимоотношений со сверстниками, что крайне важно в подростковом возрасте.

Соответственно наша гипотеза, что уровень эмоционального интеллекта подростков повысится, если разработать и провести программу

по психолого-педагогической коррекции в условиях социально-психологического тренинга, полностью подтвердилась.

В данном исследовании мы использовали Т-критерий Вилкоксона, так как этот критерий позволяет выявить направленность и выраженность изменений показателей, полученных при измерении в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых данного исследования. Использование Т-критерий Вилкоксона позволяет определить является сдвиг показателей более интенсивным, в каком-либо направлении чем в другом.

С целью проверки гипотезы исследования, пользуясь Т-критерием Вилкоксона, мы определили является ли сдвиг показателей различных компонентов уровня эмоционального интеллекта у подростков после применения разработанной коррекционной программы более интенсивным, чем до коррекции, используя результаты трёх проведенных нами методик.

Расчет Т-критерия Вилкоксона был произведён следующим образом [53, с. 94]:

1. Составлен список испытуемых данного исследования.
2. Вычислена разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах («после» - «до»). Определены «типичные» и «нетипичные» сдвиги и сформулировали гипотезы.
3. Переведены разности в абсолютные величины и записаны их отдельным столбцом.
4. Проранжированы абсолютные величины разностей, путём начисления меньшему значению меньший ранг, в соответствии с алгоритмом расчета Т-критерия Вилкоксона. Далее нами были проверены совпадения полученной суммы рангов с расчетной суммой.
5. Мы выделили цветом в таблице сдвиги в «нетипичном» направлении.



6. Мы произвели подсчёт суммы рангов по формуле:  $T = \sum R$ , где  $R$  – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

7. Мы определили критические значения  $T$  для данного  $n$ . И если  $T_{эмп}$  меньше или равен  $T_{кр.}$ , то сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Гипотезы математико-статистической обработки результатов методик Т-критерием Вилкоксона:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов показателей уровня эмоционального интеллекта подростков в сторону повышения превосходит уровень интенсивности сдвигов в сторону их понижения.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов показателей уровня эмоционального интеллекта подростков в сторону снижения превосходит интенсивность сдвигов в сторону их повышения.

Используя алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона, описанный ранее, мы определили, является ли сдвиг показателей уровня эмоционального интеллекта подростков после применения разработанной коррекционной программы более интенсивным, чем до коррекции.

Полный расчет Т-критерия Вилкоксона по методикам: «ЭмИн» Д.В. Люсина, методика «Диагностика эмоционального интеллекта Н. Холл», «Тест диагностики эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой, в таблицах 4.5, 4.6, 4.7, 4.12, 4.13, 4.14, 4.19, 4.20, 4.21 ПРИЛОЖЕНИЯ 4, где представлены значения  $T_{кр.}$ , при  $n=30$ , при  $n=30$  и при  $n=30$ , где  $n$  – количество испытуемых, а также значения вычисленных  $T_{эмп.}$ , полученные из результатов трёх проведенных методик.

Таблица 1 – Результаты математико-статистической обработки Т-критерием Вилкоксона по диагностическим методикам «до» и «после» реализации коррекционно-развивающей

	Значение $T_{эмп.}$		
	Методика «ЭмИн» Д.В. Люсина Шкала ВЭИ	Методика «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла шкала	Методика «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой Шкала ВЭИ

		уровень эмоциональной осведомлённости	
--	--	---	--

*Продолжение таблицы 1*

Значение $T_{кр.}$ , при $n=30$  $T_{кр.}$ $= \begin{cases} 151 (p \leq 0,05) \\ 120 (p \leq 0,01) \end{cases}$	$T_{эмп}=36.5$	$T_{эмп}=72$	$T_{эмп}=39$
---	----------------	--------------	--------------

Примечание: \* -  $T_{эмп.} < T_{кр.} (p \leq 0,01)$

\*\* -  $T_{эмп.} < T_{кр.} (p \leq 0,05)$

$T_{кр}=120 (p \leq 0,01)$

$T_{кр}=151 (p \leq 0,05)$

Гипотеза  $H_0$  принимается, отвергается  $H_1$ . Показатели, полученные по шкалам ВЭИ по трём методикам у подростков после применения специально разработанной коррекционной программы превышают значения показателей ВЭИ уровня эмоционального интеллекта подростков до реализации программы коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга.

Результаты, полученные с помощью Т-критерия Вилкоксона свидетельствуют об эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции уровня эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга. Это означает, что разработанная и проведённая в ходе исследования программа психолого-педагогической коррекции способствует повышению уровня компонентов эмоционального интеллекта подростков, что подтверждает выдвинутую гипотезу данного исследования.

Таким образом, используя Т-критерий Вилкоксона, мы определили достоверность сдвига показателей уровня внутреннего эмоционального интеллекта подростков после применения разработанной программы психолого-педагогической коррекции в условиях социально-

психологического тренинга по методикам: «ЭМИН» Д.В. Люсина, Н Холла и М.А. Майноловой Мы подтвердили гипотезу исследования: что, уровень эмоционального интеллекта подростков повысится, если разработать и провести психолого-педагогическую коррекцию в условиях социально-психологического тренинга.

Таблица 2 – Результаты математико-статистической обработки Т-критерием Вилкоксона по трём диагностическим методикам «до» и «после» реализации коррекционно-развивающей

	Значение $T_{эмп.}$		
	Методика «ЭМИН» Д.В. Люсина МЭИ	Методика «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла эмпатии	Методика «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Майнойловой МЭИ
Значение $T_{кр.}$ , при $n=30$  $T_{кр.}$ = $\begin{cases} 151 (p \leq 0,05) \\ 120 (p \leq 0,01) \end{cases}$	$T_{эмп.}=39.5$	$T_{эмп.}=58.5$	$T_{эмп.}=40^*$

Примечание: \* -  $T_{эмп.} < T_{кр.} (p \leq 0,01)$

\*\* -  $T_{эмп.} < T_{кр.} (p \leq 0,05)$

$T_{кр.}=120 (p \leq 0,01)$

$T_{кр.}=151 (p \leq 0,05)$

Гипотеза  $H_0$  принимается, отвергается  $H_1$ . Показатели, полученные по шкалам МЭИ и эмпатии у подростков после применения специально разработанной коррекционной программы превышают значения показателей МЭИ и эмпатии испытуемых до реализации программы коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга.

Результаты, полученные с помощью Т-критерия Вилкоксона свидетельствуют об эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции уровня межличностного эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга. Это означает, что разработанная и проведённая в ходе исследования

программа психолого-педагогической коррекции способствует повышению уровня компонентов эмоционального интеллекта подростков.

Таким образом, используя Т-критерий Вилкоксона, мы определили достоверность сдвига показателей уровня внутреннего эмоционального интеллекта подростков и эмпатии по трём методикам после применения разработанной программы психолого-педагогической коррекции в условиях социально-психологического тренинга по методикам: «ЭМИН» Д.В. Люсина, Н Холла и М.А. Манойловой Мы подтвердили гипотезу исследования: что, уровень эмоционального интеллекта подростков повысится, если разработать и провести психолого-педагогическую коррекцию в условиях социально-психологического тренинга.

Таблица 3 – Результаты математико-статистической обработки Т-критерием Вилкоксона по трём диагностическим методикам «до» и «после» реализации коррекционно-развивающей программы

	Значение $T_{эмп.}$		
	Методика «ЭМИН» Д.В. Люсина ОЭИ	Методика «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла ОЭИ	Методика «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Майнойловой ОЭИ
Значение $T_{кр.}$ , при $n=30$  $T_{кр.}$ = $\begin{cases} 151 (p \leq 0,05) \\ 120 (p \leq 0,01) \end{cases}$	$T_{эмп.}=39.5$	$T_{эмп.}=69$	$T_{эмп.}=28^*$

Примечание: \* -  $T_{эмп.} < T_{кр.} (p \leq 0,01)$

\*\* -  $T_{эмп.} < T_{кр.} (p \leq 0,05)$

$T_{кр.}=120 (p \leq 0,01)$

$T_{кр.}=151 (p \leq 0,05)$

Гипотеза  $H_0$  принимается, отвергается  $H_1$ . Показатели, полученные по шкалам ОЭИ у подростков после применения специально разработанной, коррекционной программы превышают значения показателей ОЭИ уровня эмоционального интеллекта подростков до реализации программы коррекции эмоционального интеллекта подростков

в условиях социально-психологического тренинга.

Результаты, полученные с помощью Т-критерия Вилкоксона свидетельствуют об эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции уровня эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга. Это означает, что разработанная и проведённая в ходе исследования программа психолого-педагогической коррекции способствует повышению уровня компонентов эмоционального интеллекта подростков.

Таким образом, используя Т-критерий Вилкоксона, мы определили достоверность сдвига показателей уровня общего эмоционального интеллекта подростков после применения разработанной программы психолого-педагогической коррекции в условиях социально-психологического тренинга по методикам: «ЭМИН» Д.В. Люсина, Н Холла и М.А. Майноловой. Мы подтвердили гипотезу исследования: что, уровень эмоционального интеллекта подростков повысится, если разработать и провести психолого-педагогическую коррекцию в условиях социально-психологического тренинга.

Результаты, полученные с помощью Т-критерия Вилкоксона свидетельствуют об эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции уровня эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга. Это означает, что разработанная и проведённая в ходе психолого-педагогического исследования программа психолого-педагогической коррекции способствует повышению уровня компонентов эмоционального интеллекта подростков.

Следовательно, используя Т-критерий Вилкоксона, мы определили достоверность сдвига показателей уровня общего эмоционального интеллекта испытуемых после применения разработанной программы психолого-педагогической коррекции в условиях социально-психологического тренинга по методикам: «ЭМИН» Д.В. Люсина, Н Холла

и М.А. Манойловой Мы подтвердили гипотезу исследования: что, уровень эмоционального интеллекта подростков повысится, если разработать и провести психолого-педагогическую коррекцию в условиях социально-психологического тренинга.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации субъектам образовательного процесса по коррекции уровня эмоционального интеллекта подростков

Эмпирическая часть исследования, была посвящена исследованию эмоционального интеллекта подростков, исследование обосновало предположение, выдвинутой гипотезы, о том, что уровень эмоционального интеллекта подростков повысится, если разработать и провести программу по психолого-педагогической коррекции в условиях социально-психологического тренинга.

Подростки более сконцентрированы на собственных эмоциях и переживаниях, и это отражается в особенных характеристиках эмоционального интеллекта. Это касается, как и положительных, так и отрицательных эмоций. Если подросток счастлив, так на все сто процентов, но если его что-то расстроило, то он чувствует себя жутко несчастным. Эти состояния необузданной радости и глубокого отчаяния могут быстро сменять друг друга, преобладающее даже на протяжении одного дня настроение подростка редко бывает амбивалентными, но чаще быстроменяющиеся [28, с.247-251].

Эмоциональный интеллект подростков имеет особые характеристики и им свойственно застревать на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных, в результате чего они «купаются в своих переживаниях» и при этом плохо умеют дифференцировать эмоциональные состояния других людей.

На основе полученных данных необходимы практические рекомендации родителям педагогам и подросткам для помощи в развитии эмоционального интеллекта.

При работе и общении с подростками всегда необходимо учитывать особенности подросткового периода, которые способствуют и влияют на выраженные особенности эмоционального интеллекта подростков. [13, с.188].

Родителям необходимо уделять особое внимание составляющим эмоционального интеллекта подростков, тем, что отвечают за дифференцирование эмоций, также за эмпатию и распознавание эмоций других людей. К факторам, которые препятствуют развитию эмоционального интеллекта, относится демонстрация внешних, чужих деклараций, чувств, эмоций, переживаний – за свои. И когда с детства ребенок привыкает к такому поведению, пытается понравиться и угодить сначала и родителям, а потом учителям. А недооценка чувственных переживаний не позволяет выработать внутри личностную компетенцию. Родителям важно понимать и что страх эмоциональной жизни тормозит развитие эмоционального интеллекта. А если сами родители не научились выражать эмоции, то как этому научатся их дети? Если бы эмоции и чувства были не нужны для выживания человечества, то они бы давно уже нивелировались, но они зачем-то все еще с нами. Главный вопрос на приеме у психолога: «Что ты чувствуешь?». Именно так человек может проникнуть в истинное переживание понять, что им движет и что происходит. Переживание, это область человеческой психики, которая вбирает в себя все: и событие, из-за которого это переживание произошло, и людей, которые втянуты в это переживание, и чувства, которые человек испытывает, и мотивы человека. Еще несколько причин алекситимии, это не слишком развитая рефлексия, отсутствие опыта описания внутренней жизни, игнорирование собственных внутренних процессов; показная

эффективность и успешность, попытки ее измерить, страх быть «не таким» как другие [32, с.325-327].

Родителям важно осознать и принять, если они сами не развивают эмоциональный интеллект у себя, помочь развить его у детей тоже не получится. Проявлять наблюдательность, постараться стать отзывчивее, быть готовыми прийти на помощь тем, кто нуждается. Необходимо уделять внимание невербальному языку, мимике, походке, позам, жестикуляции. При неудачах уметь проявлять благодарность за полученный опыт. Необходимо создать новые обучающие условия и стараться научиться адаптироваться к ним. Быть готовыми слушать и слышать. И тут очень важна личностная ответственность родителей, чтобы вовремя увидеть, в чем талантлив ребенок, к чему он тяготеет, какой интеллект ему необходимо развивать.

Соответственно необходимо уделять особое внимание составляющим эмоционального интеллекта подростков, Какие факторы влияют на формирование эмоционального интеллекта? Как развить эмоциональный интеллект у подростков?

Нужно совместно со своими детьми обсуждать книги и фильмы: определять чувства героев, связи между их чувствами и поступками. Обсуждать сопереживания подростков с героями произведений. Самим высказывать свое отношение к героям. Это поможет подросткам развивать умение распознавать эмоции, «переживания» свои и окружающих.

А умение сочувствовать позволяет быть более счастливыми и успешными, быстрее найти взаимопонимание с окружающими, учитывать их интересы, потребности, умело разрешать конфликты, повышать уровень социального интеллекта [24, с.18].

Уверенность в себе, – базовое ощущение, которое у подростков опирается на какие-то внешние оценки, чужие критерии успешности. Но уверенность в себе должна исходить только из собственной уникальности. Уникальность подразумевает, что абсолютно у каждого



человека есть свой набор потенциалов, который при решении определенного круга задач будет самым лучшим. А развитый эмоциональный интеллект позволит подросткам проявлять социальную чуткость: предупредительность, тактичность и деликатность, понимание отношений в коллективе и умение ладить с людьми.

Педагогам важно практиковать командную работу, построенную на кооперации, где каждый участник мотивирован. Выстраивать среду, в которой хочется учиться и прокачиваться в каких-то навыках.

Самое главное, что, например, может дать ребенку учитель начальных классов, – это любовь к учебе, независимо от оценок и способностей. Результат, безусловно, важен, но с точки зрения стратегии жизни, процесс важнее результата. Когда процесс не интересен, человек не может быть продуктивен в какой-то сфере, сам процесс ведет к мастерству и успеху. Так же педагогам необходимо организовывать, если это возможно, взаимопомощь в классе. Задавать настроение урока (через занимательную историю из жизни ученого, умного, остроумного анекдота, комментария погоды или своего настроения). Проводить минутки осознанности. Вместе с подростками непосредственно на уроке можно помолчать, подышать, успокоиться: очистить голову от мыслей, посмотреть в окно. Уметь приводить яркие примеры-истории (можно даже вымышленные), как кто-либо справился с какой-то ситуацией. Называть чувства подростка: «Я вижу, что ты сердисься, ты сильно расстроился?» Самим называть свои чувства: «Я переживаю, что вы не справитесь, я волнуюсь, как пройдет урок». Это выводит контакт с подростками на другой уровень открытости. Книги, которые рекомендовано прочесть родителям, педагогам и подросткам: Дэниел Гоулман «Эмоциональный интеллект» Джон Готтман, Джоан Деклер «Эмоциональный интеллект ребенка» [24, с.18].

Назрела необходимость практической проверки, как составляющие эмоционального интеллекта подростков, подаются консультативно-педагогической работе, возможности коррекции [24, с.18]. Эмоциональный

интеллект подростков, базируется на процессе образования понятий, овладение которыми начинаются именно в подростковом периоде, следовательно, представляются крайне перспективным и актуальным направлением, позволяющим сформировать более гармоничную, успешную и счастливую личность. Каждое психологическое свойство, склонность, способность и вид поведения наиболее интенсивно развивается на основе внутреннего импульса в течение ограниченного промежутка времени [7, с.58].

И если применять различные существующие методы и методики для развития эмоционального интеллекта, проводить с ними социально-психологические тренинги по коррекции составляющих эмоционального интеллекта с целью их повышения, как самих подростков, так и их родителей, педагогов. Таким образом, помочь подросткам конгруэнтно реагировать на эмоциональные проявления других субъектов межличностного общения, иметь гибкость в проявлении эмоциональных проявлений, уметь понимать и прогнозировать эмоциональные проявления других людей. Совместные усилия, родителей и педагогов, опирающихся на психолого-педагогические рекомендации, помогут подросткам, в это непростой период их жизни лучше понимать и осознавать, прогнозировать и понимать эмоции и чувства, как собственные, так и других людей: друзей, одноклассников, родителей и педагогов, то есть субъектов межличностного общения. Для этого, необходимо их любить, принимать и помогать им подростка. И это позволит в дальнейшем подросткам стать более успешными и реализованными членами нашего общества. Что и будет способствовать процветанию нашего государства.

#### Выводы по третьей главе

Результаты, полученные при проведении констатирующего эксперимента, показали, что в 8 «Б» классе МАОУ «СОШ №24» г. Реализация программы социально-психологического тренинга будет

способствовать повышению уровня общего эмоционального интеллекта подростков. Эффективность социально-психологического тренинга программы будет отражаться в следующих аспектах: повышение гибкости эмоционального реагирования, идентификации эмоциональных проявлений их прогнозирования и контроля.

После реализации программы коррекции эмоционального интеллекта подростков была проведена повторная диагностика для того, чтобы подтвердить или опровергнуть гипотезу исследования о том, что уровень эмоционального интеллекта подростков повысится, если разработать и провести программу по психолого-педагогической коррекции в условиях социально-психологического тренинга. Результаты по методике «ЭмИн» Д.В. Люсина: по показателю внутриличностного эмоционального интеллекта ВЭИ очевидно, что показатели повысились, а именно очень высокий уровень ВЭИ остался на том же уровне 15% (5 человек), высокий уровень повысился с 15% (5 человек) до 20% (6 человек), средний уровень вырос с 55% (16 человек) до 58% (17 человек) а низкий уровень снизился с 17 % (4 человека) до 7% (2 человека). Исходя из результатов вторичной диагностики видно, что показатели уровня ВЭИ в данной выборке выросли, а низкие показатели уменьшились. Из полученных результатов повторной диагностики можно сделать вывод о том, что в данной выборке произошли позитивные изменения показателей ВЭИ ситуаций в положительную сторону. по показателю МЭИ: показатели МЭИ повысились, исследование показало, что высокий уровень МЭИ повысился с 10% до и 20% после проведения программы, средний уровень вырос с 53% до 58%, а низкий уровень снизился с 31% до 30% , при этом очень низкий уровень МЭИ при повторной диагностике не выявлен, а до проведения программы был 10%.

По показателю ОЭИ: показатели ОЭИ повысились, исследование показало, что высокий уровень ОЭИ повысился с 7% до и 27% после проведения программы, средний уровень остался на прежнем уровне 53% а

низкий уровень снизился с 36 % до 20% и очень низкий уровень не был выявлен ни у кого из испытуемых, а до проведения коррекционной программы был 4%. Исходя из результатов вторичной диагностики очевидно, что показатели уровня ОЭИ в данной выборке исследования выросли, а низкие показатели уменьшились.

По методике методики «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла по показателю ЭО: показатели ЭО повысились, исследование показало, что высокий уровень ЭО остался на прежнем уровне 10%. после проведения программы, средний уровень повысился с 60% до 70% , а низкий уровень повысился с 60 % до 70% , низкий уровень снизился с 30% до 20%. по показателю эмпатия показатели эмпатии повысились, исследование показало, что высокий уровень эмпатии вырос с 0% до 4%,.средний уровень повысился с 50% до 60%, а низкий уровень снизился с 50 % до 36%.

Исходя из результатов вторичной диагностики очевидно, что показатели уровня эмпатии в данной выборке исследования выросли, а низкие показатели уменьшились. по показателю интегрального уровня показатели интегрального уровня повысились, высокий уровень интегрального уровня остался на прежнем уровне 4%, средний уровень повысился с 56% до 66%, а низкий уровень снизился с 40 % до 30% .

Исходя из результатов вторичной диагностики очевидно, что показатели уровня интегрального уровня эмоционального интеллекта испытуемых данного исследования выросли, а низкие показатели уменьшились

По методике «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой по показателю ВЭИ показатели ВЭИ остались на прежнем уровне, а именно: высокий уровень ВЭИ остался на прежнем уровне 10%, средний уровень ВЭИ испытуемых остался на прежнем уровне 60%, так же как и низкий уровень ВЭИ остался на уровне 30% . Исходя из результатов вторичной диагностики видно, что показатели уровня внутреннего

эмоционального интеллекта испытуемых данного исследования остались на прежнем уровне, но данный показатель изначально был выше всех других шкал, так как подросткам свойственно заикливание на собственных эмоциональных переживаниях и они их лучше идентифицируют. по показателю «Межличностного эмоционального интеллекта» МЭИ показатели МЭИ повысились, исследование показало, что высокий уровень МЭИ вырос с 0% до 4%, средний уровень МЭИ у испытуемых повысился с 50% до 53% , а низкий уровень МЭИ снизился с 50 % до 43%. по показателю «Общего эмоционального интеллекта» ОЭИ показатели ОЭИ повысились, исследование показало, что высокий уровень ОЭИ вырос с 7% до 10%, средний уровень ОЭИ у испытуемых снизился с 66% до 33%, за счёт увеличения показателей высокого уровня, а низкий уровень ОЭИ испытуемых остался на прежнем уровне 27.

Исходя из результатов вторичной диагностики очевидно, что показатели уровня общего эмоционального интеллекта в данной выборке исследования по методике методики «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой в целом имеют положительную динамику.

Используя Т-критерий Вилкоксона, мы определил, является ли сдвиг показателей уровня эмоционального интеллекта у подростков после применения специально разработанной коррекционной программы более интенсивным, чем до коррекции, используя результаты вторичной диагностики по методикам: «ЭМИн» Д.В. Люсина, методика «Диагностика эмоционального интеллекта Н. Холл», «Тест диагностики эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой;

Мы подтвердили гипотезу исследования:

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведя теоретический анализ психолого–педагогических источников можно сформулировать следующие выводы: понятие эмоционального интеллекта сравнительно новое, но тем не менее, прочно вошедшее в современную психологию и педагогику. Феномен эмоционального интеллекта рассматривается педагогами и психологами как способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную поддержку отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с концентрацией. Вклад в исследование феномена эмоционального интеллекта в целом, внесли российские и зарубежные исследователи, учёные, психологи: Р. Бар-Она, В.К. Вилюнас, М.Э. Вайнера, Д. Гоулман Д., Е.П. Ильина, Д.В. Люсина, П. Сэловей, Д. Мэйера, Мещеряковой И.Н., Юркевича В.С., а именно эмоциональном интеллекте, как о феномене, который объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению.

Среди изученных понятий мы в своем исследовании взяли за основу определение, Д.В. Люсина. Он определяет эмоциональный интеллект, как совокупность способностей для понимания своих и чужих эмоций и управления ими. Феномен эмоционального интеллекта рассматривается, как способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную поддержку межличностных отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с концентрацией, способности к пониманию и управлению своих и чужих эмоций. Способность к пониманию эмоций означает, что индивид:

– может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;

может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение;

– понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

– может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции;

– может контролировать внешнее выражение эмоций;

– может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Подростковый возраст характеризуется, как период повышенной эмоциональности, что, в свою очередь проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании амбивалентных качеств, выступающих попеременно, при этом общение - ведущий тип деятельности. И именно в этот период подростки нуждаются в своевременной помощи и коррекции со стороны педагогов, психологов и родителей.

Также не стоит забывать о том, что некоторые особенности, эмоциональных реакций переходного возраста коренятся в гормональных и физиологических процессах. Из чего следует предположить, что в этот период жизни подрастающего человека с легкостью могут возникнуть руминация, отсутствие гибкости эмоционального отреагирования, умения прогнозирования эмоциональных проявлений, как собственных так и других субъектов межличностного общения.. Так же эмоциональная сфера у подростков подвергается значительные изменения, в целом, ее можно охарактеризовать как лабильную, неустойчивую. Что, соответственно, выражается в определенных особенностях эмоционального интеллекта

подростков, им свойственна острота эмоциональных переживаний, их амбивалентность. И соответственно, им требуются адекватное психолого-педагогическое сопровождение и коррекция их характерных, выраженных особенностей эмоционального интеллекта.

Анализ психолого-педагогических исследований по проблеме позволил разработать «Дерево целей», а также модель психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга. Модель состоит из трёх основных блоков: поисково-подготовительного, опытно-экспериментального и контрольно-обобщающего. Модель формирования психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга построена с соблюдением основных принципов коррекционно-развивающей работы. Нами также были определены критерии оценки эффективности реализации программы по коррекции эмоционального интеллекта подростков.

В исследовании уровня эмоционального интеллекта, были использованы следующие методы и методики:

- методика Тест - опросник исследования эмоционального интеллекта: «ЭмИн» Д.В Люсина;
- методика «Диагностика эмоционального интеллекта Н. Холл»;
- методика «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой.

Методы математико-статистической обработки экспериментальный данных: Т-критерий Вилкоксона.

В констатирующем эксперименте приняло участие 30 человек из 8-го «Б» класса МАОУ «СОШ №24» г. Челябинска в возрасте 14-15 лет.

При реализации психолого-педагогического исследования нами были использованы теоретические, эмпирические методы, а также методы математико-статистической обработки экспериментальных данных – Т-критерию Вилкоксона.



Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание. Эмпирические методы: констатирующий, корректирующий и контрольный эксперименты; тестирование с использованием психодиагностических методик. В данном психолого-педагогическом исследовании мы использовали три диагностике именно эти методики, так как они являются валидными, соответственно тест измеряет именно то свойство, для измерения которого он предназначен, надежными это значит, что полученные результаты устойчивы к воздействию случайных факторов, как внутренних, так и внешних и стандартизированными, т.е. процедура проведения психологической диагностики и обработки полученных результатов является единой и общепринятой для всех. Используемые методики: тест–опросник исследования эмоционального интеллекта: «ЭмИн» Д.В Люсина, «Диагностика эмоционального интеллекта Н. Холл», «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой.

Методы математико-статистической обработки экспериментальных данных: метод первичной математической обработки; Т-критерий Вилкоксона.

По методике тест–опросник исследования эмоционального интеллекта: «ЭмИн» Д.В Люсина, были получены следующие результаты. ПРИЛОЖЕНИЕ 1 таблицы 1,4,5,6.

Самый высокий уровень ВЭИ- внутреннего эмоционального интеллекта 15% 5 человек, очень высокий уровень. 15% 5 человек высокий уровень внутреннего эмоционального интеллекта. 53% данной выборки подростков, а это 16 человек средний уровень внутреннего эмоционального интеллекта. Низкий уровень ВЭИ 17% –4 подростка Самые низкие показатели в уровне МЭИ – межличностного эмоционального интеллекта: 10 % – 3 человека очень низкий уровень МЭИ, 31% –10 человек соответственно низкий уровень, 49% средний

уровень- это 14 подростков данной выборки и 10% высокий уровень МЭИ – это 3 подростка ПРИЛОЖЕНИЕ 2 таблица 2.9.

По методике Н. Холла мы получили следующие результаты: высокий уровень эмоциональной осведомлённости (ЭИ), это показатель распознавания собственных эмоций у 10% у трёх испытуемых. Данная диагностика выявила в данной выборке испытуемых показатели среднего уровня внутреннего эмоционального интеллекта у 60% ,– это 15 подростков. И низкий уровень ЭИ у 30% это 9 испытуемых. Далее результаты эмпатии, – это умение понимать и отслеживать эмоциональное состояние другого человека в настоящий момент времени. А так умение распознавать вербальные и невербальные проявления человека. Показатели именно эмпатии самые низкие, а именно: высокий уровень не выявлен ни у кого из данной выборки подростков, средний уровень эмпатии у 50% –15 подростков и низкий 50%,– 15 подростков данной выборки, а именно 21 восьмиклассница. ПРИЛОЖЕНИЕ 1 таблицы 2,7,8,9.

Далее рассмотрим показатели эмоциональной осведомлённости ОЭИ – общего эмоционального интеллекта данной выборки подростков по методике Н. Холла, высокий уровень у 4%, – 1 подросток, средний уровень у 56% , соответственно 17 человек, низкий уровень у 40%, это 12 испытуемых ПРИЛОЖЕНИЕ 2 таблица 2.8.

По методике «Тест эмоционального интеллекта подростков МЭИ» М.А. Манойловой следующие результаты испытуемых, они отражены на рисунке 9,10,11 и таблице 3,10,11,12 ПРИЛОЖЕНИЯ 1.

Высокий уровень эмоциональной осведомлённости – ЭИ, у 10%, – 3 человека. Средний уровень эмоциональной осведомлённости ЭИ у 60% – 18 испытуемых данной выборки. Низкий уровень ЭИ у 30% испытуемых, 9 человек соответственно.

Высокий уровень межличностного эмоционального интеллекта – МЭИ не выявлен ни у кого из испытуемых. Средний уровень МЭИ у 50% –

15 испытуемых данной выборки. Низкий уровень МЭИ у 50% испытуемых, 15 человек соответственно.

Высокий уровень общего эмоционального интеллекта – ОЭИ не выявлен ни у 7%, это двое подростков данной выборки. Средний уровень ОЭИ у 66% – 20 испытуемых данной выборки. Низкий уровень МЭИ у 27% испытуемых, 8 человек соответственно.

Таким образом, большинство исследуемых девочек подростков лучше понимают и могут контролировать свои эмоции, но плохо идентифицируют и не умеют прогнозировать проявления эмоций других людей. Но в данной выборке есть и те подростки, которые нуждаются в помощи при распознании даже своих эмоций. Они не могут словесно описать свои эмоции, скорее всего потому, что не могут понять, какие эмоция у них возникают и почему.

Результаты, полученные при проведении констатирующего эксперимента, показали, что в 8 «Б» классе МАОУ «СОШ №24» г. Реализация программы социально-психологического тренинга будет способствовать повышению уровня общего эмоционального интеллекта подростков. Эффективность социально-психологического тренинга программы будет отражаться в следующих аспектах: повышение гибкости эмоционального отреагирования, идентификации эмоциональных проявлений их прогнозирования и контроля.

После реализации программы коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально–психологического тренинга была проведена повторная диагностика для того, чтобы подтвердить или опровергнуть гипотезу исследования, что уровень эмоционального интеллекта подростков повысится, если разработать и провести программу по психолого-педагогической коррекции в условиях социально-психологического тренинга.

Результаты по методике «ЭМИн» Д.В. Люсина: по показателю внутриличностного эмоционального интеллекта ВЭИ очевидно, что

показатели повысились, а именно очень высокий уровень ВЭИ остался на том же уровне 15% (5 человек), высокий уровень повысился с 15% (5 человек) до 20% (6 человек), средний уровень вырос с 55% (16 человек) до 58% (17 человек) а низкий уровень снизился с 17 % (4 человека) до 7% (2 человека). Исходя из результатов вторичной диагностики видно, что показатели уровня ВЭИ в данной выборке выросли, а низкие показатели уменьшились. Из полученных результатов повторной диагностики можно сделать вывод о том, что в данной выборке произошли позитивные изменения показателей ВЭИ ситуаций в положительную сторону. по показателю МЭИ: показатели МЭИ повысились, исследование показало, что высокий уровень МЭИ повысился с 10% до и 20% после проведения программы, средний уровень вырос с 53% до 58%, а низкий уровень снизился с 31% до 30% , при этом очень низкий уровень МЭИ при повторной диагностике не выявлен, а до проведения программы был 10%.

По показателю ОЭИ: показатели ОЭИ повысились, исследование показало, что высокий уровень ОЭИ повысился с 7% до и 27% после проведения программы, средний уровень остался на прежнем уровне 53% а низкий уровень снизился с 36 % до 20% и очень низкий уровень не был выявлен ни у кого из испытуемых, а до проведения коррекционной программы был 4%. Исходя из результатов вторичной диагностики очевидно, что показатели уровня ОЭИ в данной выборке исследования выросли, а низкие показатели уменьшились.

По методике методики «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла по показателю ЭО: показатели ЭО повысились, исследование показало, что высокий уровень ЭО остался на прежнем уровне 10%. после проведения программы, средний уровень повысился с 60% до 70% , а низкий уровень повысился с 60 % до 70% , низкий уровень снизился с 30% до 20%. по показателю эмпатия показатели эмпатии повысились, исследование показало, что высокий уровень эмпатии вырос с 0% до

4%, средний уровень повысился с 50% до 60%, а низкий уровень снизился с 50 % до 36%.

Исходя из результатов вторичной диагностики очевидно, что показатели уровня эмпатии в данной выборке исследования выросли, а низкие показатели уменьшились. по показателю интегрального уровня показатели интегрального уровня повысились, высокий уровень интегрального уровня остался на прежнем уровне 4%, средний уровень повысился с 56% до 66%, а низкий уровень снизился с 40 % до 30% .

Исходя из результатов вторичной диагностики очевидно, что показатели уровня интегрального уровня эмоционального интеллекта испытуемых данного исследования выросли, а низкие показатели уменьшились

По методике «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой по показателю ВЭИ показатели ВЭИ остались на прежнем уровне, а именно: высокий уровень ВЭИ остался на прежнем уровне 10%, средний уровень ВЭИ испытуемых остался на прежнем уровне 60%, так же как и низкий уровень ВЭИ остался на уровне 30% . Исходя из результатов вторичной диагностики видно, что показатели уровня внутреннего эмоционального интеллекта испытуемых данного исследования остались на прежнем уровне, но данный показатель изначально был выше всех других шкал, так как подросткам свойственно заикливание на собственных эмоциональных переживаниях и они их лучше идентифицируют. по показателю «Межличностного эмоционального интеллекта» МЭИ показатели МЭИ повысились, исследование показало, что высокий уровень МЭИ вырос с 0% до 4%, средний уровень МЭЭ у испытуемых повысился с 50% до 53% , а низкий уровень МЭИ снизился с 50 % до 43%. по показателю «Общего эмоционального интеллекта» ОЭИ показатели ОЭИ повысились, исследование показало, что высокий уровень ОЭИ вырос с 7% до 10%, средний уровень ОЭИ у испытуемых снизился с

66% до 33%, за счёт увеличения показателей высокого уровня, а низкий уровень ОЭИ испытуемых остался на прежнем уровне 27.

Исходя из результатов вторичной диагностики очевидно, что показатели уровня общего эмоционального интеллекта в данной выборке исследования по методике методики «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой в целом имеют положительную динамику.

Используя Т-критерий Вилкоксона, мы определили, является ли сдвиг показателей уровня эмоционального интеллекта у подростков после применения специально разработанной коррекционной программы более интенсивным, чем до коррекции, используя результаты вторичной диагностики по методикам: «ЭМИн» Д.В. Люсина, методика «Диагностика эмоционального интеллекта Н. Холл», «Тест диагностики эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой;

Используя Т-критерий Вилкоксона, мы выявили, что сдвиг показателей уровня эмоционального интеллекта подростков после применения специально разработанной коррекционно-развивающей программы более интенсивный, в направлении увеличения, чем до коррекции. Мы подтвердили гипотезу исследования: что уровень эмоционального интеллекта подростков повысится, если разработать и провести программу по психолого-педагогической коррекции в условиях социально-психологического тренинга.

Полученные данные позволяют сделать определённые выводы и необходимость дать практические рекомендации для психологов, педагогов, и родителей в отношении особенностей развития личности подростка в момент возможности психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта. А умение распознавать эмоции и «переживания» свои и окружающих, умение сочувствовать позволяет быть более счастливой и успешной личностью, быстрее найти взаимопонимание с окружающими, учитывать их интересы, потребности, умело разрешать конфликты, повышать уровень эмоционального и социального интеллекта.

Большую роль в социальной сфере и личной жизни определяет уровень развития эмоционального интеллекта личности

И если применять существующие методы, методики, в том числе разработанный и апробированный социально-психологический тренинг по психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков может использоваться в целях просвещения, профилактики и коррекции эмоционального интеллекта подростков в образовательных учреждениях, для развития эмоционального интеллекта подростков, точнее определённых его аспектов, то это позволит в дальнейшем им стать более успешными и реализованными членами нашего общества. Что и будет способствовать процветанию нашего государства.

Таким образом, цель и задачи исследования достигнуты, гипотеза подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена [Текст] / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С.78-86.
2. Андреева, И. Н. Об истории развития понятия эмоциональный интеллект [Текст] / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2008. – №5. – С.79-83.
3. Ахметжанова, Г. В. Применение методов математической статистики в психолого-педагогических исследованиях [Текст] / Г. В. Ахметжанова, И. В. Антонова. – Тольятти: изд-во ТГУ, 2016. – 147 с.
4. Бабыкина, К. Г. Особенности аффективной сферы подростков [Текст] / К. Г. Бабыкина, О. В. Хилько // Евразийская педагогическая конференция. – 2018. – С. 149-151.
5. Байбородова, Л. В. Методология и методы научного исследования [Текст]: учебное пособие / Л. В. Байбородова, А. П. Чернявская. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2014. – 283 с.
6. Белинская, А. Б. Педагогическая конфликтология [Текст]: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Александра Белинская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Изд-во Юрайт, 2019. – 206 с.
7. Болотова, А. К. Настольная книга практикующего психолога [Текст]: практическое пособие / Алла Болотова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Изд-во Юрайт, 2018. – 375 с.
8. Бордовская, Н. В. Психология и педагогика [Текст]: учебник для вузов / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург: Питер, 2014. – 624 с.
9. Бреслав, Г. М. Психология эмоций [Текст] / Герман Бреслав. – Москва: «Академия», 2004. – 544 с.
10. Вайндорф-Сысоева, М. Е. Методы исследования в психологии и педагогике [Текст] / М. Е. Вайндорф-Сысоева, Л. П. Крившенко,



Л.В. Юркина // Школьные технологии. – 2012. – № 2– С. 36-47.

11. Васильев, Л. И. К вопросу построения модели нелинейной организации образовательного процесса [Текст] / Л. И. Васильев // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 34. – С. 38-44.

12. Вдовина, Н. А. Формирование эмоциональной устойчивости в подростковом возрасте [Текст] / Н. А. Вдовина, М. Н. Копнова // Евсевьевские чтения. – Серия: наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения. – 2016. – № 5. – С. 125-130.

13. Ведута, О. В. Моделирование в педагогике [Текст]: сборник научных трудов / Ольга Ведута. – Тюмень: Издательство Тюменский индустриальный университет. 2014, – 185 с.

14. Волков, Б. С. Психология подросткового возраста [Текст]: учебник / Борис Волков. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2016. – 266 с.

15. Волчкова, Н. И. Особенности эмпатии у современных подростков [Электронный ресурс] / Наталья Волчкова // Психология, социология и педагогика. – 2012. – № 6. – С. 46-58 – Режим доступа: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/705> – Загл. с экрана.

16. Вилюнас, В. К. Психология эмоций [Текст]: хрестоматия / Витис Вилюнас. – Санкт-Петербург.: Питер, 2004. – 496 с.

17. Выпускная квалификационная работа по направлению Психолого-педагогическое образование: методические рекомендации [Текст] / сост. Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева, Е. В. Мельник, Ю. А. Рокицкая, В. К. Шаяхметова. – Москва : Издательство Перо, 2021. – 196 с.

18. Ганеева, А. А. Конфликтные ситуации подростков, зависящие от личностных особенностей [Текст] / А. А. Ганеева, А. В. Гайнуллина // Известия самарского научного центра РАН. – 2013. – Т. 15. – № 2-4. – С. 961-963.

19. Гольева, Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости личности как ключевой компетенции у будущих педагогов-психологов [Текст] : дис. канд. психол. наук / Гольева Галина Юрьевна. – Екатеринбург, 2010. – 228 с.
20. Гончарова, О. Л. Работа классного руководителя с подростками и их родителями [Текст]: методические материалы для классных руководителей / Олеся Гончарова. – Москва: PRONDO, 2013. – 136 с.
21. Горбунова, Н. В. Моделирование как метод психолого-педагогических исследований [Текст] / Н. В. Горбунова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №3 – С. 66-68.
22. Горбунова, Н. В. Тестирование как метод педагогического контроля и эмпирический метод реализации психолого-педагогических исследований [Текст] / Н. В. Горбунова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – №5 – С. 40-42.
23. Гоулман, Д. Деструктивные эмоции [Текст] / Дэвид Гоулман // перевод с англ. О. Г. Белошеев. – Минск: ООО «Попурри», 2005. – 672 с.
24. Давыдова, Ю. В. Изучение особенностей эмоционального интеллекта подростков [Текст] / Ю. В. Давыдова // Личность в современном обществе: психолого-педагогические и эколого-психологические аспекты формирования и развития / Сост. и науч. ред.: А.В. Иващенко, А.В. Гагарин. – Москва, 2007. – С. 88-90.
25. Давыдова, Ю. В. Особенности эмоционального интеллекта подростков [Текст] / Ю. В. Давыдова // Вестник РУДН. – Серия: Психология и педагогика. – 2012. – №2. – С. 92-100.
26. Долгова, В. И. Адаптационный потенциал и эмоциональная устойчивость в профессиональном самоопределении студентов [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая. – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. – 208 с. – Режим доступа: <http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/349> – Загл. с экрана.
27. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция

агрессивного поведения старших подростков [Текст] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец. – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. – 109 с.

28. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция тревожности как фактора эмоциональной устойчивости студентов-психологов [Электронный ресурс]: научно-методические рекомендации / В. И. Долгова, О. А. Шумакова. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 100 с. – Режим доступа: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/107> – Загл. с экрана.

29. Долгова, В. И. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция [Электронный ресурс]: монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. – 184 с. Режим доступа: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/19> – Загл. с экрана.

30. Долгова, В. И. Эмоциональная устойчивость личности [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва: Перо, 2014. – 170 с. Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007859838> – Загл. с экрана.

31. Егорова, У. Г. Взаимосвязь родительского отношения и конфликтности подростков [Текст] / Ульяна Егорова // Известия самарского научного центра РАН. – 2013. – Т. 15. – № 2-4. – С. 964-968.

32. Емельянова, И. Н. Основы научной деятельности студента [Текст]: учеб. пособие для вузов / Ирина Емельянова. – Москва: Изд-во Юрайт, 2019. – 115 с.

33. Ефимова, Н. С. Социальная психология [Текст]: учебник для бакалавров / Н. С. Ефимова, А. В. Литвинова. – Москва: Изд-во Юрайт, 2015. – 442 с.

34. Изотова, Е. И. Эмоциональная сфера ребёнка [Текст]: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Елена Изотова. – Москва: Академия, 2004. – 288 с.

35. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства [Текст] / Евгений Ильин. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 783 с.

36. Истратова, О. Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов [Текст] / Ольга Истратова. – Ростов–на–Дону: Издательство Феникс, 2007. – 345 с.
37. Жизнь и учение Канта [Текст] / сост. Эрнст Кассирер; пер. М.И. Левина. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Центр гуманитарных инициатив, 2020. – 446 с.
38. Карпович, Т. Н. Психологическая коррекция эмоциональной сферы в юношеском возрасте [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т. Н. Карпович, И. М. Павлова. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2009. – 104 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67723.html> – Загл. с экрана
39. Кащеева, А. В. Свойства модели как средства познания в гуманитарной области [Текст] / А. В. Кащеева // Научный диалог. – 2017. – № 8. – С. 356-370.
40. Кленова, М. А. Личностные особенности эмоциональной сферы подростков [Электронный ресурс] / М. А. Кленова, Л. Е. Гоняева // Психология, социология и педагогика. – 2016. – № 9. – С. 85-93. – Режим доступа: <https://psychology.snauka.ru/2016/09/7110> – Загл. с экрана.
41. Коржуев, А. В. Основы научно-педагогического исследования [Текст]: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / А. В. Коржуев, Н.Н. Антонова. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 177 с.
42. Костакова, И. В. Психологическая коррекция личности [Текст] / Ирина Костакова. – Тольятти: издательство ТГУ, 2016. – 214 с.
43. Крыжановская, Н. В. Формирование познавательной профессиональной активности студентов педагогического вуза с применением метода построения дерева целей [Текст] / Н. В. Крыжановская // Концепт. – 2015. – №2. – С. 1-7.
44. Куклина, Е. Н. Организация самостоятельной работы студента [Текст]: учеб. пособие для вузов / Е. Н. Куклина, М. А. Мазниченко, И. А. Мушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт,

2016. – 186 с.

45. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология [Текст]: учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва : Норма, 2014. – 424 с.

46. Кундозерова, Л. И. Методология и методы психолого-педагогических исследований [Текст] / Л. И. Кундозерова // Вестник Кузбасского института. – 2016. – № 1 (26). – С. 145-150.

47. Лебедева, Е. И. Эмоциональные и личностные особенности младших подростков с различным социометрическим статусом [Текст] / Е. И. Лебедева // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2018. – № 5 – С. 89-100.

48. Липчиу, Н. В. Методология научного исследования [Текст]: учебное пособие / Н. В. Липчиу, К. И. Липчиу. – Краснодар: КубГАУ, 2013. – 290 с.

49. Люсин, Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн [Текст] / Д. В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3-22.

50. Манойлова, М. А. Методика диагностики эмоционального интеллекта [Текст] / М. А. Манойлова // Методологические и методические проблемы. – Акмеология. – 2006. – Вып. 11. – С. 27-35.

51. Манойлова, М. А. Эмоциональный интеллект будущего педагога: акмеологическая диагностика и методы развития [Текст] / Марина Манойлова. – Псков: Псковский гос. пед. ун-т им. С. М. Кирова, Акад. акмеологических наук, 2008. – 127 с.

52. Мамайчук, И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии [Текст]: учеб. пособие для вузов / Ираида Мамайчук. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 318 с.

53. Методы психологического исследования [Текст] / сост. З. А. Киреева. – Курган: Издательство Курганского гос. университета,

2014. – 186 с.

54. Методология и методы социально-психологического исследования [Текст]: учебное пособие / составители М. В. Лукьянова, А. С. Лукьянов. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – 152 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75584.html> – Загл. с экрана.

55. Некрасова, З. Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти [Текст] / Зинаида Некрасова. – Москва: ООО Издательство «София», 2007. – 416 с.

56. Непрокина, И. В. Метод моделирования как основа педагогического исследования [Текст] / И. В. Непрокина // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 7. – С. 61-64.

57. Обухов, А. С. Психология детей младшего школьного возраста [Текст]: учебник и практикум для бакалавров / под общ. ред. Алексея Обухова. – Москва: Издательство Юрайт, 2014. – 583 с.

58. Пахальян, В. Э. Групповой психологический тренинг [Текст] / Виктор Пахальян. – Санкт-Петербург: Издательство Питер, 2006. – 203 с.

59. Резепов, И. Ш. Общая психология [Текст]: учебное пособие / Ильдар Резепов. – 2-е изд. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 110 с.

60. Реан, А. А. Психология личности [Текст] / Артур Реан. – Санкт-Петербург: Изд-во Питер, 2013. – 288 с.

61. Рождественская, Н. А. Формирование у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликтных ситуациях [Текст] / Н. А. Рождественская, А. М. Мамонова // Вестник Московского университета. – 2010. – № 1. – С. 110-115.

62. Селигман, М. Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера [Текст] / Мартин Селигман. – Москва: Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 358 с.

63. Сагалакова, О. А. Нарушение социальной ситуации развития в подростковом возрасте и формирование антивиталяного поведения [Текст]

/ О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2017. – № 1 (70). – С. 47-55.

64. Середенко, П. В. Психолого-педагогическое исследование: методология и методы [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Павел Середенко. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2010. – 188 с.

65. Сибилева, В. Я. Подход к построению дерева целей определенной области исследования [Текст] / В. Я. Сибилева, А. П. Антонов, И. А. Дружинина // Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2016. – № 3. – С. 209-214.

66. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург: ООО «Речь», 2003. – 350 с.

67. Столяренко, Л. Д. Основы педагогики и психологии. [Текст]: учебное пособие / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – Москва: Юрайт, 2016. – 100 с.

68. Сулова, Л. О. Значение целеполагания при реализации инновационных проектов [Текст] / Л. О. Сулова, М. В. Сивякова // *Juvenis scientia*. – 2016. – № 1. – С. 69-71.

69. Сухов, А. Н. Социальная психология [Текст]: учебное пособие / А. Н. Сухов, М. Г. Гераськина, А. М. Лафуткин, А. В. Чечкова. – 7-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юнити, 2015. – 615 с.

70. Талызина, Н. Ф. Педагогическая психология [Текст] / Нина Талызина. – Москва: Издательский центр «Академия», 2011. – 288 с.

71. Устинова, Е. А. Возрастные границы подросткового периода [Текст] / Елена Устинова // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. Южный университет (ИУБиП). – 2019. – Т. 5. – № 1. – С. 148-151.

72. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология [Текст]: учебник для бакалавров / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В.

Бубнова. – Москва: Изд-во Юрайт, 2014. – 367 с.

73. Хухлаева, О. В. Психология подростка [Текст]: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ольга Хухлаева. – Москва: Академия, 2004. –160 с.

74. Циулина, М. В. Методология психолого-педагогических исследований [Текст]: учебное пособие / Марина Циулина. – Челябинск: Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2015. – 239 с.

75. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Текст]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Ирина Шаповаленко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 457 с.

76. Шульга, Е. А. Особенности моделирования в инновационном образовательном процессе [Текст] / Е.А. Шульга // Синергия наук. – 2017. – № 16. – С. 1026-1033.

77. Corradini, A., Mirror neurons and their function in cognitively understood empathy [Text] / A. Corradini, A. Antonietti // Consciousness and Cognition. – Vol. 22. – Iss. 3 – 2013. – P. 52-61.

78. Hein, G. The brain's functional network architecture reveals human motives [Text] / G. Hein, Y. Morishima, S. Leiberg, S. Sul, E. Fehr // Science. – Vol. 351. – Iss. 6277. – 2016: – P. 1074-8.

79. Lahvis, G. P. Social reward and empathy as proximal contributions to altruism: The camaraderie effect [Text] / G. P. Lahvis // Current Topics in Behavioral Neurosciences. – Vol. 30. – 2017. – P. 127–157.

80. Zinchenko, A. Emotion and goal-directed behavior: ERP evidence on cognitive and emotional conflict [Text] / A. Zinchenko, P. Kanske, C. Obermeier, E Schröger, A. S. Kotz // Social Cognitive and Affective Neuroscience. – Vol. 10. – Iss. 11. – 2015. – P. 1577-1587.



# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## Методики диагностики эмоционального интеллекта подростков

### 1.1. Тест-опросник для определения эмоционального интеллекта «ЭМИН» Д.В Люсин

Инструкция: Вам предлагается заполнить тест - опросник, состоящий из 46 утверждений. Прочитайте, спокойно внимательно каждое утверждение и сделайте отметку в графе (любую, удобную для Вас: крестик, галочку, точку),- в той графе, которая наиболее точно отражает Ваше мнение по данному утверждению.

Диагностика различных аспектов эмоционального интеллекта

Шкалы:

Эмоциональный интеллект, - это определение способности к пониманию своих и чужих эмоций и возможность управления ими.

Межличностный интеллект, как понимание эмоций других людей и возможность управления ими.

Внутри личностный интеллект как понимание своих эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций, способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Опросник измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ), который трактуется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

В структуре ЭИ выделяется межличностный эмоциональный интеллект.

ЭИ (МЭИ) - понимание эмоций других людей и управление ими, внутри личностный

ЭИ (ВЭИ) - понимание собственных эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций

ПЭ, способность к управлению своими и чужими эмоциями

Бланк для ответов

Фамилия, \_\_\_\_\_ имя, \_\_\_\_\_ отчество \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Какой класс \_\_\_\_\_

Утверждения	Совсем не согласен	Скорее, не согласен	Скорее, согласен	Полностью согласен	Утверждения	Совсем не согласен	Скорее, не согласен	Скорее, согласен	Полностью согласен
1					24				
2					25				
3					26				
4					27				
5					28				
6					29				
7					30				
8					31				

9					32				
10					33				
11					34				
12					35				
13					36				
14					37				
15					38				
16					39				
17					40				
18					41				
19					42				
20					43				
21					44				
22					45				
23					46				

#### Обработка результатов

#### Интерпретация

Соответственно утверждениям присваивается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов в зависимости от знака + или - интерпретируются в обратных значениях:

Для утверждений с прямым ключом «+»:

- совсем не согласен, - следовательно: 0 баллов;
- скорее, не согласен, - следовательно: 1 балл;
- скорее, согласен, - следовательно: 2 балла;
- полностью согласен, - следовательно: 3 балла;

Для утверждений с обратным ключом «-»:

- совсем не согласен, - следовательно: 3 балла;
- скорее, не согласен, - следовательно: 2 балла;
- скорее, согласен, - следовательно: 1 балл;
- полностью согласен, - следовательно: 0 баллов.

Опросник ЭМИн даёт баллы по двум субшкалам, измеряющим различные аспекты МЭИ, и по трём субшкалам, измеряющим различные аспекты ВЭИ. Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путём простого суммирования соответствующих субшкал, соответственно:

$$\text{МЭИ} = \text{МП} + \text{МУ}$$

$$\text{ВЭИ} = \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Другой способ суммирования субшкал даёт ещё две шкалы – ПЭ и УЭ.

$$\text{ПЭ} = \text{МП} + \text{ВП}$$

$$\text{УЭ} = \text{МУ} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Можно также использовать интегральный показатель общего эмоционального интеллекта ОЭИ.

$$\text{ОЭИ} = \text{МП} + \text{МУ} + \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Межличностный ЭИ

МП. Понимание чужих эмоций. Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

МУ. Управление чужими эмоциями. Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Внутри личностный ЭИ

ВП. Понимание своих эмоций. Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

Шкала ВУ. Управление своими эмоциями. Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Шкала ВЭ. Контроль экспрессии. Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Интерпретация

Соответственно утверждениям присваивается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов в зависимости от знака + или - интерпретируются в обратных значениях:

МП. Понимание чужих эмоций. Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

МП Понимание чужих эмоций

МП Очень низкий 0-19;

МП Низкий 20-22;

МП Средний 23-26;

МП Высокий 27-30;

МП Очень высокий 31 и выше;

МУ Управление чужими эмоциями;

МУ Очень низкое 0-14;

МУ Низкое 15-17;

МУ Среднее 18-21;

МУ Высокое 22-24;

МУ Очень высокое 25 и выше;

Внутри личностный ЭИ;

Шкала ВП. Понимание своих эмоций. Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

ВП Понимание своих эмоций;

ВП Очень низкое 0-13;

ВП Низкое 14-16;

ВП Среднее 17-21;

ВП Высокое 22-25;

ВП Очень высокое 26 и выше;

ВУ Управление своими эмоциями;

ВУ Очень низкое 0-9;

ВУ Низкое 10-12;

ВУ Среднее 13-15;

ВУ Высокое 16-17;

ВУ Очень высокое 18 и выше;

ВЭ контроль экспрессии. Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

ВЭ Очень низкое 0-6;  
 ВЭ Низкое 7-9;  
 ВЭ Среднее 10-12;  
 ВЭ Высокое 13-15;  
 ВЭ Очень высокое 16 и выше;  
 МЭИ Межличностный эмоциональный интеллект  
 МЭИ Очень низкое 0-34;  
 МЭИ Низкое 35-39;  
 МЭИ Среднее 40-46;  
 МЭИ Высокое 47-52;  
 МЭИ Очень высокое 53 и выше;  
 ВЭИ Внутрличностный эмоциональный интеллект  
 ВЭИ Очень низкое 0-33;  
 ВЭИ Низкое 34-38;  
 ВЭИ Среднее 39-47;  
 ВЭИ Высокое 48-54;  
 ВЭИ Очень высокое 55 и выше;  
 ПЭ Понимание эмоций. Способность к пониманию своих и чужих эмоций.  
 ПЭ Очень низкое 0-34;  
 ПЭ Низкое 35-39;  
 ПЭ Среднее 40-47;  
 ПЭ Высокое 48-53;  
 ПЭ Очень высокое 54 и выше;  
 УЭ Управление эмоциями;  
 УЭ Очень низкое 0-33;  
 УЭ Низкое 34-39;  
 УЭ Среднее 40-47;  
 УЭ Высокое 48-59;  
 УЭ Очень высокое 60 и выше;  
 Можно также использовать интегральный показатель общего эмоционального интеллекта ОЭИ.  

$$\text{ОЭИ} = \text{МП} + \text{МУ} + \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$
 ОЭИ Общй эмоциональный интеллект  
 ОЭИ Очень низкое 0-71;  
 ОЭИ Низкое 72-78;  
 ОЭИ Среднее 79-92;  
 ОЭИ Высокое 93-104;  
 ОЭИ Очень высокое 105 и выше;  
 МЭИ Межличностный эмоциональный интеллект Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.  
 ВЭИ Внутри личностный эмоциональный интеллект Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.  
**ПЭ** Понимание эмоций  
**МП** Понимание чужих эмоций  
**ВП** Понимание своих эмоций  
**УЭ** Управление эмоциями  
**МУ** Управление чужими эмоциями  
**ВУ** Управление своими эмоциями;  
**ВЭ** контроль экспрессии

Априорная структура эмоционального интеллекта, положенная в основу тест-опросника Д.В. Люсина

	Межличностный эмоциональный интеллект	Внутри личностный эмоциональный интеллект
Понимание эмоций	Понимание чужих эмоций	Понимание своих эмоций
Управление эмоциями	Управление чужими эмоциями	Управление своими эмоциями
	Межличностный эмоциональный интеллект	Внутриличностный эмоциональный интеллект
Понимание эмоций	Понимание чужих эмоций	Понимание своих эмоций
Управление эмоциями	Управление чужими эмоциями	Управление своими эмоциями

Опросник ЭИИ даёт баллы по двум субшкалам, измеряющим различные аспекты МЭИ, и по трём субшкалам, измеряющим различные аспекты ВЭИ. Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путём простого суммирования соответствующих субшкал, соответственно:

$$\text{МЭИ} = \text{МП} + \text{МУ}$$

$$\text{ВЭИ} = \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Другой способ суммирования субшкал даёт ещё две шкалы – ПЭ и УЭ.

$$\text{ПЭ} = \text{МП} + \text{ВП}$$

$$\text{УЭ} = \text{МУ} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Можно также использовать интегральный показатель общего эмоционального интеллекта ОЭИ.

$$\text{ОЭИ} = \text{МП} + \text{МУ} + \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Межличностный ЭИ

МП. Понимание чужих эмоций. Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

МУ. Управление чужими эмоциями. Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Внутри личностный ЭИ

ВП. Понимание своих эмоций. Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

Шкала ВУ. Управление своими эмоциями. Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Шкала ВЭ. Контроль экспрессии. Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Интерпретация

Соответственно утверждениям присваивается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов в зависимости от знака + или - интерпретируются в обратных значениях:

МП. Понимание чужих эмоций. Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

МП Понимание чужих эмоций

МП Очень низкий 0-19;

МП Низкий 20-22;

МП Средний 23-26;

МП Высокий 27-30;

МП Очень высокий 31 и выше;

МУ Управление чужими эмоциями;

МУ Очень низкое 0-14;

МУ Низкое 15-17;

МУ Среднее 18-21;

МУ Высокое 22-24;

МУ Очень высокое 25 и выше;

Внутри личностный ЭИ;

Шкала ВП. Понимание своих эмоций. Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

ВП Понимание своих эмоций;

ВП Очень низкое 0-13;

ВП Низкое 14-16;

ВП Среднее 17-21;

ВП Высокое 22-25;

ВП Очень высокое 26 и выше;

ВУ Управление своими эмоциями;

ВУ Очень низкое 0-9;

ВУ Низкое 10-12;

ВУ Среднее 13-15;

ВУ Высокое 16-17;

ВУ Очень высокое 18 и выше;

ВЭ контроль экспрессии. Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

ВЭ Очень низкое 0-6;

ВЭ Низкое 7-9;

ВЭ Среднее 10-12;

ВЭ Высокое 13-15;

ВЭ Очень высокое 16 и выше;

МЭИ Межличностный эмоциональный интеллект

МЭИ Очень низкое 0-34;

МЭИ Низкое 35-39;

МЭИ Среднее 40-46;

МЭИ Высокое 47-52;

МЭИ Очень высокое 53 и выше;

ВЭИ Внутри личностный эмоциональный интеллект

ВЭИ Очень низкое 0-33;

ВЭИ Низкое 34-38;

ВЭИ Среднее 39-47;

ВЭИ Высокое 48-54;

ВЭИ Очень высокое 55 и выше;  
 ПЭ Понимание эмоций. Способность к пониманию своих и чужих эмоций.  
 ПЭ Очень низкое 0-34;  
 ПЭ Низкое 35-39;  
 ПЭ Среднее 40-47;  
 ПЭ Высокое 48-53;  
 ПЭ Очень высокое 54 и выше;  
 УЭ Управление эмоциями;  
 УЭ Очень низкое 0-33;  
 УЭ Низкое 34-39;  
 УЭ Среднее 40-47;  
 УЭ Высокое 48-59;  
 УЭ Очень высокое 60 и выше;  
 Можно также использовать интегральный показатель общего эмоционального интеллекта ОЭИ.  
 $OЭИ = МП + МУ + ВП + ВУ + ВЭ$   
 ОЭИ Общий эмоциональный интеллект  
 ОЭИ Очень низкое 0-71;  
 ОЭИ Низкое 72-78;  
 ОЭИ Среднее 79-92;  
 ОЭИ Высокое 93-104;  
 ОЭИ Очень высокое 105 и выше;  
 МЭИ Межличностный эмоциональный интеллект Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.  
 ВЭИ Внутри личностный эмоциональный интеллект Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.  
 ПЭ Понимание эмоций  
 МП Понимание чужих эмоций  
 ВП Понимание своих эмоций  
 УЭ Управление эмоциями  
 МУ Управление чужими эмоциями  
 ВУ Управление своими эмоциями;  
 ВЭ контроль экспрессии.

## 1.2. Методика «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла

Инструкция:Ниже Вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звездочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с Обозначение баллов:

Полностью не согласен (-3 балла). Субшкала;  
 В основном не согласен (-2 балла). Субшкала;  
 Отчасти не согласен (-1 балл). Субшкала;  
 Отчасти согласен (+1 балл). Шкала;  
 В основном согласен (+2 балла). Шкала;  
 Полностью согласен (+3 балла). Шкала;

№	Высказывание	Балл (степень согласия)					
		-3	-2	-1	1	2	3
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат						

	источником знания о том, как поступать в жизни.						
2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.						
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4	Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10	Я не закликаюсь на отрицательных эмоциях.						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей.						
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.						
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.						
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26	Я способен улучшить настроение других людей.						
27	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						

Шкалы:	Баллы:
Шкала «Эмоциональная осведомленность»	



Шкала «Управление своими эмоциями»	
Шкала «Самотивация»	
Шкала «Эмпатия»	
Шкала «Распознавание эмоций других людей»	
Интегративный уровень:	

Шкала «Эмоциональная осведомленность» - пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» - пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» - пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» - пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» - пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Подсчет результатов. По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

### 1.3. Методика: «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой.

Авторская методика диагностики эмоционального интеллекта. Автор - Манойлова Марина Алексеевна, канд. психол. наук, старший преподаватель кафедры психологии и социологии Псковского Вольного института.

«Тест эмоционального интеллекта МЭИ» – отечественная психодиагностическая методика, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта в соответствии с теоретическими представлениями автора. ЭИ трактуется как способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого. Автор: М. Манойлова

Инструкция: Прочитайте внимательно следующие 40 утверждений и оцените их по пятибалльной шкале. Каждому утверждению присваивайте балл, который больше всего подходит лично Вам, по следующей шкале: 5- всегда; 4 – чаще всего; 3 – иногда; 2 – редко; 1 – никогда.

1. Я четко осознаю свои чувства и эмоции.
2. В моих публичных выступлениях отсутствуют эмоции
3. Мое спонтанное поведение не мешает мне достигать намеченной цели.
4. В конфликтных ситуациях я скрываю свои эмоции, чувства.
5. Я внимательно слушаю партнеров по общению.
6. Принимать решение в конфликтной ситуации необходимо сразу.
7. Я стараюсь меньше влиять на поступки и чувства других людей.
8. Я предпочитаю контролировать людей.
9. Я в равной степени осознаю свою ранимость и свою силу.
10. Мне важно мнение людей, если я дал волю чувствам.
11. Мне удастся контролировать свои чувства, даже когда я сердит или расстроен
12. При общении с начальством я теряюсь и думаю только о том, чтобы поскорее закончился разговор.
13. Я сосредоточен на чувствах других.
14. Разногласия, я стараюсь, устранять сразу, как их обнаружил.
15. Я позволяю другим взять на себя мою роль руководителя и при этом их не контролирую.
16. Мне свойственно использовать власть, принадлежащую по должности.
17. Мне удастся скрывать неприязнь к плохому человеку.
18. В общении с коллегами я могу думать о чем - то своем.
19. Во всех ситуациях я открыто выражаю свои чувства. 20. Поломка телевизора (бытовой техники) может заставить меня растеряться, впасть в отчаяние.

21. Я общаюсь с другими так, чтобы они гордились своими успехами.
22. Я не обращаю внимание на психологические состояния коллег при достижении общих целей.
23. Я помогаю другим лучше понять себя. 24. В общении я сосредотачиваюсь на цели, а не на чувствах.
25. Я легко выражаю симпатию к другому человеку.
26. Близкие люди одергивают меня: расслабься.
27. Я свободно выражаю свои чувства.
28. Я ощущаю неуверенность в общении с людьми.
29. Я понимаю чужие чувства, даже если дискуссия проходит на повышенных тонах.
30. Мне безразличны чувства других возникающие в ходе совместной работы.
31. Я подбадриваю других, чтобы они делали работу лучше.
32. Мне сложно высказаться прямо о мешающем мне поведении другого человека.
33. Я доверяю своим чувствам при принятии серьезных решений.
34. Мне трудно смотреть прямо в глаза малознакомому человеку.
35. Я искренен, когда говорю о своих чувствах и намерениях с другими.
36. Когда я выражаю партнеру эмоциональную поддержку, он этого не воспринимает, не чувствует.
37. Мне важно, какие чувства и эмоции привели к конфликту.
38. Мне все равно, что чувствует неприятный мне человек.
39. Своей позой, глазами, интонацией я показываю свое отношение к другому человеку.
40. Мне сложно вести критический разговор, чтобы собеседник не обиделся, принял критику

. Ключ:

Шкалы	вопросы	всегда	Чаще всего	иногда	редко	Никогда
1.	«Прямые» 1,9,17,25,33	5	4	3	2	1
	«Обратные» 2,10,18,26,34	5	4	3	2	1
11.	«Прямые» 3,11,19,27,35	5	4	3	2	1
	«Обратные» 4,12,20,28,36	5	4	3	2	1
111.	«Прямые» 5,13,21,29,37	5	4	3	2	1
	«Обратные» 6,14,22,30,38	5	4	3	2	1
1У.	«Прямые» 7,15,23,31,39	5	4	3	2	1
	«Обратные» 8,16,24,32,40.	5	4	3	2	1

Обработка результатов: В соответствии с ключом рассчитывается сумма баллов по «прямым» и «обратным» вопросам. Затем для каждой шкалы рассчитывается индекс по формуле  $A-B$ , где  $A$  – сумма баллов по «прямым» вопросам,  $B$  – по обратным. То есть, из суммы баллов по «прямым» вопросам необходимо вычесть сумму баллов по «обратным» вопросам.

Интегральные индексы:

1. Внутрличностный аспект эмоционального интеллекта (способность к осознанию и принятию своих чувств, самоконтроль): сумма баллов по 1 и 2 шкалам
2. Межличностный аспект эмоционального интеллекта (способность к распознаванию, пониманию и изменению эмоциональных состояний других людей):

сумма баллов по 3 и 4 шкалам. 3. Интегральный показатель эмоционального интеллекта: сумма баллов по всем шкалам опросника. Диапазон баллов по каждой шкале: min - -20 баллов, max - +20 баллов.

Интерпретация шкал опросника МЭИ:

1. Интегральный показатель. Высокий уровень эмоционального интеллекта предполагает отсутствие или незначительное различие в иерархической зависимости отдельных компонентов, все формы интегративно проявляются на всех уровнях. Эмоциональный интеллект считается высоко развитым при условии, что все формы представлены качественными характеристиками и реализуются во взаимодействии, поведении и деятельности.

Средний уровень развития эмоционального интеллекта характеризуется яркой выраженностью развития отдельных аспектов эмоционального интеллекта и низким уровнем развития других его компонентов. Средний уровень предполагает наличие способности к развитию отдельных компонентов эмоционального интеллекта.

Низкий уровень развития эмоционального интеллекта представлен низкими количественными результатами диагностики и характеризуется отсутствием мотивации достижения успеха в профессиональной деятельности, во взаимодействии и общении. Эмоциональный интеллект можно развить в любом возрасте.

Внутриличностный аспект

Шкала 1. Осознание своих чувств и эмоций.

Высокие показатели: Развитое эмоциональное самосознание, способность жить «в унисон» со своими внутренними эмоциями хорошее понимание роли чувств в работе и в общении. Адекватная осведомленность о эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности и их роли в профессиональной деятельности, что является важным критерием продуктивности деятельности. Высокая потребность в познании самого себя. Высокая адекватная самооценка психолога – педагогических знаний, осознание своих способностей, высокая самооценка восприятия себя со стороны партнеров по взаимодействию и как выйдете в глазах окружающих. Развитая рефлексия - процесс зеркального взаимоотображения субъектов, содержанием которого является воспроизведение, воссоздание особенностей партнеров по общению. Рефлексия от процесса самопознания внутренних состояний переходит к пониманию другого путем размышления «с его позиции» и ведет к взаимопониманию. Рефлексия предполагает достаточную зрелость субъекта и целенаправленное внимание на деятельность собственной души. Развитая интуиция. Активность и гибкость как личностные особенности эмоциональной сферы помогают быстро отзываться на окружающие события, сравнительно легко находить верное решение в проблемной ситуации. Самонаблюдение играет важную роль в развитии самосознания и самоконтроля своих эмоциональных состояний и чувств. Осознание и понимание собственных чувств и эмоций, то есть развитость внутриличностного аспекта эмоционального интеллекта, происходит за счет усиления внимания к своему духовному миру. Духовное взаимодействие есть высший уровень гуманистического, доверительного общения внутренне конгруэнтных партнеров.

Низкие показатели: Низкая способность к пониманию роли собственных чувств в работе и в общении. Недостаточная осведомленность о эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности и их роли в профессиональной деятельности. Невыраженная потребность в познании самого себя. Заниженная самооценка своих способностей, зачастую неадекватное представление о восприятии себя другими людьми. Низкий уровень рефлексии и понимания мыслей, чувств другого человека; конфликты и разногласия зачастую связаны с непониманием причин поведения другого, неумением понять его точку зрения. Отсутствие склонности к самонаблюдению. Недостаточная опора на интуицию в деятельности и общении, пассивность, ригидность коммуникации. Трудности в разрешении проблемных

ситуаций, связанных с межличностным взаимодействием. Невысокий интерес к собственному внутреннему миру, духовному развитию.

#### Шкала 2. Управление своими чувствами и эмоциями.

Высокие показатели: Развитая способность управлять своими эмоциями и чувствами, умение принимать и контролировать чувства и эмоции. Возможность использовать свои эмоции для достижения поставленной цели. Высокий уровень развития самоконтроля, глубокое осознание собственного психоэмоционального состояния в данный момент и понимания происходящего в окружающем мире. Высокий уровень развития толерантности предполагает осознание человеком необходимости позитивного отношения к себе, осознание толерантной и интолерантной составляющих самого себя. Развитое умение управлять собой, высокая наблюдательность, которая проявляется в умении подмечать малозаметные, существенные эмоциональные особенности партнеров по общению. Высокий уровень развития управления своими чувствами и эмоциями, позитивное мышление, которое характеризуется единством позитивных эмоций и управлением поиском решения задач в профессиональной сфере. Позитивное мышление является показателем оптимистичного понимания мира, других людей и самого себя.

Низкие показатели: Низкая способность управлять своими эмоциями и чувствами, импульсивность; эмоции часто мешают достижению цели. Низкий самоконтроль, недостаточное осознание своих эмоциональных состояний и чувств других людей. Нетерпимость к иным позициям, взглядам, ценностям, образам жизни. Низкая наблюдательность в общении. Отсутствие установки на позитивное, оптимистичное восприятие себя и других людей, жизни в целом. Межличностный аспект

#### Шкала 3. Осознание чувств и эмоций других людей.

Высокие показатели: Вы легко можете распознавать эмоции других людей, понимать чувства партнеров по общению. Вы способны понять положение другого, представить мир глазами другого человека. У Вас достаточно хорошо развит механизм идентификации, для которой необходима сильная эмоциональная связь и ориентация на другого человека.

Сопереживание – уподобление эмоциональному состоянию партнерам по общению и взаимодействию выражается в гуманном отношении к другим. Высокий уровень межличностной симпатии, как одобрительного эмоционального отношения к партнерам по взаимодействию, проявляется в приветливости, восхищении, открытости во взаимодействии, оказании помощи на основе общих взглядов и интересов, выступает фактором интеграции людей и сохранению психологического комфорта в коллективе. Благодаря способности к прогнозированию Вы умеете приписывать эмоциональный окрас ситуации, настраиваясь на те или иные переживания партнера по взаимодействию. Вы способны позитивно влиять на результативность процесса общения, что служит источником самосовершенствования и саморазвития личностей, вовлеченных в конфликтную ситуацию, способствует поиску продуктивных решений проблем. Высокий уровень развития осознания чувств и эмоций других людей является показателем целостного человековосприятия, то есть созданию образа партнера по общению, который включает в себя все уровни психического отражения и зависит от мировоззрения воспринимаемого.

#### Шкала 4. Управление чувствами и эмоциями других людей

Высокие показатели:

Высокий уровень развития умения управлять состоянием партнера подразумевает осуществление совокупности гуманистических индивидуализированных воздействий, выбранных Вами, направленных на предотвращение неблагоприятных состояний реципиента. Управление состоянием происходит в целях предупреждения снижения работоспособности и сохранения здоровья путем нормализации

функционального состояния партнера по общению. Вы умеете принимать решения, не ущемляя собственных интересов и не унижая другого. У Вас высоко развито проникновение во внутренний мир другого человека за счет ощущения сопричастности к его переживаниям. Высокий уровень развития Вашего эмоционального интеллекта характеризуется непредвзятостью и беспристрастным отношением к окружающим. Объективность присущая Вам характеризует Вас как уверенного в своих силах человека. Вы проявляете высокий уровень психологической гибкости в выстраивании отношений, для выбора любого стиля взаимодействия в зависимости от требований ситуации, способны на достижение хорошего психологического климата в коллективе. Вы способны предвидеть развитие событий, результаты деятельности и способны подготовиться к реакции своего организма на некое событие до его наступления, а также внешним выражением (позой, движением) своего состояния повлиять на партнера по общению.

Теоретическая часть методики: Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого. В структуре эмоционального интеллекта существует два аспекта: внутриличностный и межличностный, или социальный (иными словами, способность управлять собой и способность управлять отношениями с людьми). Так как ЭИ это интегративное понятие, состоящее из эмоции, интеллекта и воли, возникает необходимость дать понятия основных элементов ЭИ.

Эмоция – психические процессы и состояния, связанные с инстинктами, потребностями, мотивами, которые отражают в форме непосредственного переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Интеллект – общая способность к пониманию, познанию и решению проблем, определяющая успешность деятельности. Воля – способность действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия, т.е. свои желания и стремления. Можно сделать вывод, что воля в ЭИ – средство подчинения эмоционального интеллектуальному. Воля объединяет эмоции и интеллект в концепции эмоционального интеллекта. Исходя из данных определений, можно описать эмоциональный интеллект как регуляцию внутренней и внешней психической деятельности человека. ЭИ – способность эмоционального понимания, познания своих состояний и партнеров по общению; управление своими действиями в направлении сознательно поставленной цели, регулируя внутренние состояния (желания, потребности); связано с переживанием значимости действующих на партнеров по общению явлений и ситуаций. ЭИ – субъективная характеристика личности.

Цель ЭИ – трансформация и прогрессивное развитие эмоциональной сферы субъекта. Средства ЭИ:

1. Внутреннего аспекта – эмоциональный потенциал личности (накапливается с опытом);
2. Внешнего аспекта – операции реализации «технической» стороны (развивается в тренинге, акмеупражнениях).

Процесс ЭИ – осознание своего внутреннего состояния и партнера по общению, отражение внешнего эмоционального состояния другого человека.

Результат ЭИ – психические новообразования личности.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования уровня эмоционального интеллекта подростков

Таблица 2.1 – Сырые баллы результатов исследования «Межличностного эмоционального интеллекта», (МЭИ) «Внутри личностного эмоционального интеллекта»,(ВЭИ) «Общего эмоционального интеллекта» (ОЭИ) по методике Д.В. Люсина «ЭМИн»

№	№Исп.	ВЭИ	МЭИ	ОЭИ
		Подростки	Подростки	Подростки
1.	№1	51 Оч.высокий	34 Средний	85 Средний
2.	№2	41 Средний	31 Оч.низкий	72 Низкий
3.	№3	50 Оч.высокий	37 Средний	87 Средний
4.	№4	42 Средний	39 Средний	81 Средний
5.	№5	30 Низкий	30 Оч.низкий	60 Оч.низкий
6.	№6	30 Низкий	33 Низкий	63 Низкий
7.	№7№	50 Высокий	36 Средний	86 Средний
8.	№8	40 Средний	59 Высокий	99 Средний
9.	№9	30 Низкий	42 Средний	72 Низкий
10	№10	55 Высокий	35 Средний	90 Средний
11	№11	40 Средний	31 Низкий	71 Низкий
12	№12	62 Оч.высокий	59 Высокий	121 Высокий
13	№13	42 Средний	30 Низкий	72 Низкий
14	№14	62 Оч.высокий	36 Средний	97 Средний
15	№15	43 Средний	31 Низкий	74 Низкий
16	№16	41Средний	38 Средний	79 Средний
17	№17	43 Средний	33 Низкий	76 Средний
18	№18	62 Оч.высокий	35 Средний	97 Средний
19	№19	43 Средний	42 Средний	87 Средний
20	№20	39 Средний	28 Оч. низкий	67 Низкий
21	№21	40 Средний	31 Низкий	71 Низкий
22	№22	39 Средний	43 Средний	82 Средний
23	№23	55 Высокий	55 Высокий	100 Высокий
24	№24	43 Средний	40 Средний	83 Средний
25	№25	40 Средний	31 Низкий	71 Низкий
26	№26	55 Высокий	33 Низкий	88 Средний
27	№27	39 Средний	32 Низкий	71 Низкий
28	№28	55 Высокий	34 Средний	89 Средний
29	№29	32 Низкий	32 Низкий	64 Низкий
30	№30	42 Средний	41 Средний	83 Средний

Таблица 2.2 – Уровень «Внутреннего эмоционального интеллекта» (ВЭИ) у испытуемых по методике «ЭмИн» Д.В. Люсина

Шкала ВЭИ	
Уровни	Девочки подростки 14-15 лет 30 человек
Очень высокий	15% 5 человек
Высокий	15% 5 человек
Средний	53% 16 человек
Низкий	17% 4 человек

Таблица 2.3 – Уровень «Межличностного эмоционального интеллекта» (МЭИ) у испытуемых по методике «ЭмИн» Д.В. Люсина

Шкала МЭИ	
Уровни	Девочки подростки 14-15 лет 30 человек
Высокий	10% 3 человек
Средний	49% 14 человек
Низкий	31% 10 человек
Очень низкий	10% 3 человека

Таблица 2.4 – Уровень «Общего эмоционального интеллекта» (ОЭИ) у испытуемых по методике «ЭмИн» Д.В. Люсина

Шкала ОЭИ	
Уровни	Девочки подростки 14-15 лет 30 человек
Высокий	7% 2 человек
Средний	53% 16 человек
Низкий	36% 11 человек
Очень низкий	4% 1 человек

Таблица 2.5 – Сырые баллы результатов исследования «Эмоциональной осведомлённости» «Интегрального уровня ЭИ», «Общего эмоционального интеллекта» по методике: «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла

№	№Исп.	Эмоциональная осведомлённость	Интегральный уровень ЭИ	ОЭИ
		Подростки	Подростки	Подростки
1.	№1	23 Высокий	18 Средний	41 Средний
2.	№2	14 Средний	6 Низкий	20 Низкий
3.	№3	12 Средний	20 Средний	40 Средний
4.	№4	14 Средний	23 Средний	50 Средний
5.	№5	7 Низкий	6 Низкий	37 Низкий
6.	№6	7 Низкий	5 Низкий	35 Низкий
7.	№7	6 Низкий	17 Средний	40 Средний
8.	№8	7 Средний	12 Средний	40 Средний
9.	№9	5 Низкий	9 Средний	35 Низкий
10	№10	15 Высокий	13 Средний	40 Средний
11	№11	10 Средний	5 Низкий	20 Низкий
12	№12	16 Высокий	17 Средний	71 Высокий

Продолжение таблицы 2.5

13	№13	5 Низкий	5 Низкий	39 Низкий
14	№14	12 Средний	4 Низкий	40 Средний
15	№15	10 Средний	3 Низкий	30 Низкий
16	№16	11 Средний	17 Средний	53 Средний
17	№17	13 Средний	7 Низкий	47 Средний
18	№18	10 Средний	12 Средний	49 Средний
19	№19	12 Средний	11 Средний	51 Средний
20	№20	5 Низкий	3 Низкий	20 Низкий
21	№21	11 Средний	4 Низкий	28 Низкий
22	№22	12 Средний	13 Средний	46 Средний
23	№23	13 Средний	13 Средний	57 Средний
24	№24	12 Средний	4 Низкий	41 Средний
25	№25	6 Низкий	3 Низкий	29 Низкий
26	№26	12 Средний	4 Низкий	52 Средний
27	№27	7 Низкий	3 Низкий	30 Низкий
28	№28	12 Средний	14 Средний	59 Средний
29	№29	7 Низкий	2 Низкий	31 Низкий
30	№30	13 Средний	11 Средний	47 Средний

Таблица 2.6 – Уровень «Эмоциональной осведомлённости» (ЭО) у испытуемых по методике: «Диагностике эмоционального интеллекта» Н. Холла

Шкала «Эмоциональная осведомлённость»	
Уровни	Девочки подростки 14-15 лет 30 человек
Высокий	10% 3 человек
Средний	60% 18 человек
Низкий	30% 9 человек

Таблица 2.7 – Уровень «Эмпатии» у испытуемых по методике: «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла.

Шкала «Эмпатия»	
Уровни	Девочки подростки 14-15 лет 30 человек
Высокий	0%
Средний	50% 15 человек
Низкий	50% 15 человек

Таблица 2.8 – Уровень «Общего эмоционального интеллекта» (ОЭИ) у испытуемых по методике: «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла

Шкала «ОЭИ»	
Уровни	Девочки подростки 14-15 лет 30 человек
Высокий	4% 1 человек
Средний	56% 17 человек
Низкий	40% 12 человек



Таблица 2.9 – Сырые баллы результатов исследования «Межличностного эмоционального интеллекта»,(МЭИ) «Внутри личностного эмоционального интеллекта»,(ВЭИ) «Общего эмоционального интеллекта» (ОЭИ) по методике «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой

№	№Исп.	ВЭИ	МЭИ	ОЭИ
		Подростки	Подростки	Подростки
1.	№1	11 Высокий	7 Средний	18 Средний
2.	№2	3 Низкий	2 Низкий	5 Низкий
3.	№3	11 Высокий	8 Средний	19 Высокий
4.	№4	6 Средний	6 Средний	12 Средний
5.	№5	3 Низкий	2 Низкий	5 Низкий
6.	№6	3 Низкий	3 Низкий	4 Низкий
7.	№7	7 Средний	6 Средний	13 Средний
8.	№8	5 Средний	5 Средний	10 Средний
9.	№9	3 Низкий	5 Средний	8 Средний
10	№10	6 Средний	5 Средний	11 Средний
11	№11	3 Низкий	3 Низкий	6 Низкий
12	№12	11 Высокий	8 Средний	19 Высокий
13	№13	7 Средний	3 Низкий	10 Средний
14	№14	6 Средний	6 Средний	12 Средний
15	№15	5 Средний	3 Низкий	8 Средний
16	№16	6 Средний	3 Низкий	9 Средний
17	№17	3 Низкий	3 Низкий	6 Низкий
18	№18	6 Средний	5 Средний	11 Средний
19	№19	7 Средний	5 Средний	13 Средний
20	№20	3 Низкий	3 Низкий	6 Низкий
21	№21	5 Средний	3 Низкий	8 Средний
22	№22	8 Средний	6 Средний	14 Средний
23	№23	7 Средний	5 Средний	13 Средний
24	№24	6 Средний	3 Низкий	9 Средний
25	№25	3 Низкий	3 Низкий	6 Низкий
26	№26	5 Средний	3 Низкий	8 Средний
27	№27	6 Средний	3 Низкий	9 Средний
28	№28	5 Средний	5 Средний	10 Средний
29	№29	3 Низкий	2 Низкий	5 Низкий
30	№30	5 Средний	5 Средний	10 Средний

Таблица 2.10 – Уровень «Эмоциональной осведомлённости» (ВЭИ) у испытуемых по методике: «Тесту эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой.

Шкала Интегральный уровень ВЭИ	%
Высокий уровень	10% 3 человека
Средний уровень	60% 18 человек

*Продолжение таблицы 2.10*

Низкий уровень	30% 9 человек
----------------	---------------

Таблица 2.11 – Уровень «Интегрального уровня» (МЭИ) у испытуемых по методике: «Тесту эмоционального интеллекта ЭИ» М.А. Манойловой.

Шкала Интегральный уровень МЭИ	%
Высокий уровень	0%
Средний уровень	50% 15 человек
Низкий уровень	50% 15 человек

Таблица 2.12 – Уровень «Эмоциональной осведомлённости» (ОЭИ) у испытуемых по методике: «Тесту эмоционального интеллекта ЭИ» М.А. Манойловой.

Шкала Интегральный уровень ОЭИ	%
Высокий уровень	7% 2 человек
Средний уровень	66% 20 человек
Низкий уровень	27% 8 человек

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта подростков в условиях социально-психологического тренинга

Занятие № 1 «Вводное занятие. А ты знаешь себя? Давай знакомиться»

Цель: знакомство группы с ведущим тренинга, знакомство участников тренинга с программой и правилами психолого-психологического тренинга. : создание позитивного эмоционального настроения на работу, снятие эмоционального напряжения участниц

Задачи:

1. Ознакомить с правилами и принципами проведения занятий.
2. Снять эмоциональное напряжение участниц.
3. Собрать ожидания участниц от тренинга
4. Познакомить подростков с базовыми эмоциями.

Контингент участников: подростки 14-15 лет, обучающиеся 8 «Б» класса МДОУ СОШ №24

Время занятия 1,5 часа (90 минут)

Необходимые материалы: мягкая игрушка «Чебурашка»

План:

1. Вводная часть.

Время проведения: 25 минут

- 1.1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивного эмоционального настроения на работу, снятие эмоционального напряжения участниц.

Психолог: Психолог приветствует девочек подростков, предлагает всем сесть в круг доверия, рассказывает о себе. Даёт информацию о понятии «тренинг»: «Тренинг-это особая форма групповой работы со своими эмоциями, способностями, трудностями. По своей сути тренинг представляет собой обучение, получение новых навыков

Каждый наш тренинг будет начинаться с того, что мы садимся в круг доверия и далее, будет проходить ритуал приветствия:

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербальными проявлениями свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Маргарита! И.т.д. сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

Но перед этим мы должны ознакомиться с правилами проведения тренинга.

- 1.2. Упражнение «Правила и принципы тренинга»

Цель: ознакомление участников тренинга с программой, правилами и принципами проведения тренинга, обеспечение безопасной, доверительной обстановки, формирование у членов группы ответственности за собственные изменения и происходящее в группе. Знакомство обучающихся с ведущим тренинга, создание атмосферы доверия, сбор ответов на поставленные вопросы. Хорошо! Молодцы после того как мы познакомились я ознакомлю вас всех

Правила:

1. Общение по принципу «Здесь и сейчас».
2. Персонализация высказываний.
3. Искренность в общении.
4. Конфиденциальность.
5. Активное участие в происходящем.
6. Уважение к говорящему.

### 7. Не перебиваем говорящего, высказываем мнение по очереди.

Каждый участник тренинга занимает активную позицию. В чём разница между игрой, уроком и тренингом? В игре всегда есть победитель и проигравший. Тренинг предполагает открытость. Человек в процессе тренинговых занятий готов к изменению, развитию, саморазвитию». Далее группой устанавливаются правила взаимодействия во время тренинга, которые каждый участник должен соблюдать во время тренинга.

Сегодня мы с вами будем знакомиться с разными эмоциями. Но для начала предлагаю познакомиться для начала предлагаю нам снова «познакомиться». Как Вы понимаете познакомиться с новыми сторонами каждой из вас. Сейчас мы садимся в наш круг, и не забываем наше правило, говорит тот, у кого в рука наша мягкая игрушка, наш Чебурашка. У кого в руках Чебурашка называете свое имя и качество, которое вас характеризует и начинается на первую букву Вашего имени. Я представлюсь первой. Ирина - искренняя. Передаю Чебурашку девочке сидящей справа от меня

. Вы называете свое имя и качество, которое вас характеризует и начинается на первую букву Вашего имени. Я представлюсь первой. Ирина - артистичная.

Далее каждый называет свое имя и характеристику начинающуюся с начальной буквы имени.

#### 1.3. Разминка. Упражнение «Объединение»

Цель: разминка, создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности.

Участники свободно расходятся по комнате.

Инструкция: найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз (варианты: «те, у кого день рождения летом», «те, в чьем имени пять букв» и т.д.).

#### 2. Основной этап

Время проведения: 35 минут:

##### 2.1. Упражнение «Мои ожидания».

Цель: выяснение ожиданий участниц социально-психологического тренинга, их опасений.

Инструкция: «Сейчас каждый, по кругу, ответит на вопросы:

1. С каким настроением я пришёл на тренинг?
2. Участвовал ли я в других подобных занятиях раньше?
3. Что я жду от сегодняшнего дня?

Ответы на вопросы должны быть краткими. Лучше всего отвечать по одному предложению на каждый вопрос. Для этого я передаю по кругу «микрофон». Отвечает тот, у кого сейчас «Чебурашка» в руках. Остальные участники внимательно слушают говорящего.

##### 2.2. Упражнение «Представление партнёра».

Цель: проанализировать психологические, эмоциональные особенности участников группы через интервьюирование и представление ими друг друга. Развитие эмпатии.

Инструкция: сейчас мы разобьемся на пары. Мы с вами будем действовать по алгоритму.

а. Каждый самостоятельно рисует образ «Я и мое увлечение». Необходимо ответить на вопросы: Мое увлечение, какое оно? Что я ценю в самом себе? Предмет моей гордости. Что я умею делать лучше всего?

б. Рассказать партнеру о себе и своем рисунке как можно подробнее.

в. Представление группе своего партнера.

#### 3. Заключительный этап

Время проведения: 30 минут.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Ну вот и подходит к концу наше первое занятие. Сейчас мне хочется услышать от каждой:

Что понравилось?

Что не понравилось?

Что получили нового?

Что принес вам сегодняшний день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Что возьмете на вооружение, и будете использовать в дальнейшем?

Оправдались ли в целом ваши ожидания от сегодняшнего занятия.

3.1. Беседа. Рефлексия. Обратная связь и эмоциональный отклик участниц тренинга. из вас обратную связь: Было ли вам интересно и познавательно? Что вам понравилось или не понравилось и почему?

3.2. Ритуал прощания

Время проведения: 15 минут.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Психолог: «Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а на самом деле, он задумался о предстоящих делах. Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними и поделиться с участниками группы». Для этого каждый кто хочет в нашем круге берёт нашего Чебурашку и расскажет нам о том, какое настроение у него сейчас, далее передаёт игрушку, тому, о чьём настроении она хочет узнать. И мы все помним правила тренинга и праве, молчать, если не хочешь говорить.

3.3. Домашнее задание. Заполнить Дневник эмоций и чувств.

Цель: Закрепить навык идентификации базовых эмоций.

А сейчас я вам выдам бланки «Дневника эмоций и чувств» с инструкцией как его заполнять, и прошу вас заполнять этот дневник каждый день. Договорились? До свидания. До следующей нашей встречи. Спасибо вам всем за вашу искренность.

Занятие № 2 «Эмоции, чувства, настроение»

Цель: формирование у обучающихся базовых знаний о природе эмоций.

Задачи:

1. Рассмотреть с учащимися определение феномена эмоция
2. Научиться понимать разницу между эмоциями, чувствами, настроением.
3. Познакомить подростков с базовыми эмоциями.

Контингент участников: подростки 14-15 лет, обучающиеся 8

Время занятия 1,5 часа (90 минут)

Необходимые материалы: мягкая игрушка «Чебурашка», проектор, картинки с различными эмоциональными проявлениями, стики с изображением эмоций, драйва, настроения. листы А4 по 2 для каждого участника. Наборы фломастеров, карандашей, листы с таблицами.

План:

1. Вводная часть.

Время проведения: 15 минут.

- 1.1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивного эмоционального настроя на работу, снятие эмоционального напряжения участниц.

Описание упражнения. Психолог: Психолог приветствует девочек подростков, предлагает всем сесть в круг доверия, рассказывает о себе. Даёт информацию о понятии «тренинг»: «Тренинг-это особая форма групповой работы со своими эмоциями, способностями, трудностями. По своей сути тренинг представляет собой обучение, получение новых навыков

Каждый наш тренинг будет начинаться с того, что мы садимся в круг доверия и далее, будет проходить ритуал приветствия:

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» – и показывает невербальными приращениями свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Маргарита! И.т.д. сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

### 1.2. Разминка. Упражнение «Чебурашка»

Цель: разминка, создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности.

Описание упражнения. Психолог: «Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а на самом деле, он задумался о предстоящих делах. Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними и поделиться с участниками группы». Для этого каждый, кто хочет в нашем круге берёт нашего Чебурашку и расскажет нам о том, какое настроение у него сейчас, далее передаёт игрушку, тому, о чьём настроении она хочет узнать.

### 3. Основной этап.

Время проведения: 45 минут.

#### 3.1. Упражнение «Эмоции – это...».

Цель: установление определения понятия эмоция

Психолог: А теперь давайте каждый из вас скажет что такое эмоции? Подростки описывают своё понимание эмоций. Хорошо.

Психолог: Эмоциональное состояние, отражает переживаемые эмоции. Эмоции - это форма психической деятельности человека, с помощью которой он выражает индивидуальное, субъективное, личностное отношение к удовлетворению или неудовлетворению всех своих потребностей, как низших так и высших. А основная функция эмоций в выражении субъективных отношений, по отношению к объективным явлениям.

Эмоции подразделяются на низшие и высшие, на астенические и стенические - по влиянию на жизнедеятельность субъекта, мышечный тонус, мобилизацию личности, по модальности субъективного переживания, отношения субъекта к объектам внешнего мира на положительные, отрицательные и амбивалентные, которые переплетаются, смешиваются. По убеждению Канта познание всегда начинается с опыта. с воздействия предметов внешнего мира именно на органы чувств человека. Именно чувственность является первым уровнем сознания и благодаря чувственности сознание изначально систематизирует ощущения.

Психолог: А сейчас Назови эмоцию (слайд-шоу). Предлагаются фотографии людей, выражающих какие-либо различные эмоции. Участникам тренинга предлагается их распознать и назвать.

А теперь посмотрите вокруг и найдите рисунки-подсказки, где бы было изображено удивление!

Психолог: А бывает ли, что вы обижаетесь? Что обычно вас обижает?

Психолог: слушает ответы подростков и делает обобщающие выводы о том, когда мы обижаемся.

А теперь посмотрите слайды и найдите рисунки-подсказки, где бы была изображена обида человека!

Психолог: Расскажите, какие события могут вас обрадовать. Как можно ваше настроение сделать радостным?

Психолог слушает ответы подростков и делает обобщающие выводы о том, когда мы радуемся.

А теперь посмотрите слайды и найдите рисунки-подсказки, где бы была изображена радость!

Психолог: Если вы сердитесь, сильно злитесь, то в каких ситуациях это происходит?

Психолог слушает ответы подростков и делает обобщающие выводы о том, когда мы сердимся.

А теперь посмотрите слайды и найдите рисунки-подсказки, где бы была изображена злость, досада!

Психолог: Скажите, пожалуйста, а благодаря чему окружающие нас люди понимают, что мы чувствуем и переживаем? Что в нас показывает наше настроение?

выражение лица - мимика

движения рук, поза тела – жесты

Действительно, иногда стоит посмотреть на человека, чтобы понять, что он чувствует и понять его настроение, но и вы сами способны в разных ситуациях, после некоторых событий испытывать определенные эмоции.

Когда происходят приятные для нас события или исполняются наши желания, мы переживаем положительные эмоции – радость, счастье, удивление, удовольствие.

Неприятные события и неисполнение наших желаний вызывает у нас отрицательные эмоции – грусть, обиду, страх, злость.

После упражнения необходим обмен чувствами.

### 3.2. Упражнение «Природа чувств и настроения».

Цель: установление природы чувств и настроения. Научиться понимать разницу между эмоциями, чувствами и настроением

Психолог: Как мы с вами уже знаем эмоции – это то, что мы переживаем душой. Например: радость, страх, гнев.

Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.

Чувства – это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность – тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность – когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. Приклеиваются стикеры с надписями.

Какие еще чувства, эмоции, драйвы и ощущения вы можете назвать? Вы называете, а я буду писать на стиках и приклеивать к материкам.

Примеры заполнения «материков»:

Ощущения	Состояние	Эмоции	Чувства
Горячо	Голод	Радость	Любовь
Щекотно	желание спать	Огорчение	Ревность
Холодно	сексуальное желание	удовольствие	враждебность
Колется	стремление выиграть	негодование	Ненависть
Болят	желание двигаться	Тревога	Обожание
Мягко	стремление избежать опасность	Страх	Надежда

Теперь давайте разберемся в некоторых тонкостях.

Вопросы задаются в круг, и после 2-3 ответов (правильных или ошибочных) ведущий сообщает правильный ответ.

– Чем отличается гнев от агрессии?

(Гнев – это эмоция, а агрессия – это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо).

– Чем отличается радость от удовольствия?

(Радость – это очень активная эмоция или чувство, оно тонизирует, сердце бьется, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное).

– Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя?

(Грусть, печаль – это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие от грусти. А тоска или горе всегда сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием).

Заметка для ведущего: Это упражнение носит информативный характер, его нужно проводить быстро, динамично. Иначе участники заскучают.

### 3.3. Упражнение «Радуга».

Цель: Обучение осознанию своего эмоционального состояния.

Условие: проводится сразу после упражнения «Природа чувств и настроение»

«Мы с вами переживаем множество чувств и эмоций. Посмотрите на тот список, который мы составили во время предыдущего упражнения. Возьмите лист бумаги и перепишите их столбиком...

Теперь каждое чувство или эмоцию обозначьте каким-нибудь цветом, каким вам захочется – главное, чтобы они были разными. Поставьте кружок или квадрат рядом с названием чувства...

А теперь возьмите второй лист бумаги, фломастеры и нарисуйте две радуги. Это будут не обычные радуги. В них может быть больше семи цветов или меньше, и цвета могут быть совсем другие.

Одну радугу надо составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете последние несколько дней – позавчера, вчера, сегодня.

Вторую радугу нужно составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете обычно, чаще всего в жизни».

Обсуждение: «Удалось ли вам в радуге передать свое эмоциональное состояние? Отличается ли ваше сегодняшнее состояние от обычного? Если да, то чем?»

Резюме ведущего: «Иногда бывает важно разобраться в своем состоянии, понять его. Вы можете использовать для этого радугу».

### 4. Заключительный этап

Время проведения: 30 минут.

4.1. Беседа. Рефлексия. Обратная связь и эмоциональный отклик участниц тренинга.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Что понравилось?

Что не понравилось?

Что получили нового?

Что принес вам сегодняшний день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Что возьмете на вооружение, и будете использовать в дальнейшем?

Оправдались ли в целом ваши ожидания от сегодняшнего занятия.

### 4.2. Ритуал прощания.

Время проведения: 15 минут.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Психолог: «Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-



своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а на самом деле, он задумался о предстоящих делах. Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними и поделиться с участниками группы». Для этого каждый кто хочет в нашем круге берёт нашего Чебурашку и расскажет нам о том, какое настроение у него сейчас, далее передаёт игрушку, тому, о чьём настроении она хочет узнать. И мы все помним правила тренинга и праве, молчать, если не хочешь говорить.

4.3. Домашнее задание. Заполнить Дневник эмоций и чувств.

Цель: Закрепить навык идентификации базовых эмоций.

А сейчас я вам выдам бланки «Дневника эмоций и чувств» с инструкцией как его заполнять, и прошу вас заполнять этот дневник каждый день. Договорились? До свидания. До следующей нашей встречи. Спасибо вам всем за вашу искренность.

Занятие № 3 «Ты способна выразить чувства?»

Цель: коррекция способности выражать собственные чувства и учиться их идентифицировать, навыка установления природы чувств «здесь и сейчас»

Задачи:

1. Познакомить учащихся с понятием асертивность.
2. Отработка навыков способности идентифицировать и выражать эмоции.

Контингент участников: подростки 14-15 лет, обучающиеся 8

Время занятия 1,5 часа (90 минут)

Необходимые материалы: мягкая игрушка «Чебурашка», проектор, картинки с различными эмоциональными проявлениями, стики с изображением эмоций, драйва, настроения. листы А4 по 2 для каждого участника. Наборы фломастеров, карандашей, листы с таблицами.

План:

1. Вводная часть.
  - 1.1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивного эмоционального настроения на работу, снятие эмоционального напряжения участниц.

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» – и показывает невербальными приращениями свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Маргарита! И.т.д. сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

1.2. Разминка. Упражнение «Чебурашка»

Цель: разминка, создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности.

Описание упражнения. Психолог: «Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а на самом деле, он задумался о предстоящих делах. Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними и поделиться с участниками группы». Для этого каждый, кто хочет в нашем круге берёт нашего Чебурашку и расскажет нам о том, какое настроение у него сейчас, далее передаёт игрушку, тому, о чьём настроении она хочет узнать.

3. Основной этап.

3.1. Упражнение «Я люблю грейпфрут, а Вы?».

Цель: осознание подростками разных способов выразить свои эмоции.

Психолог: А сейчас я хочу узнать у вас знакомо ли вам всем понятие асертивность? Если знакомо скажите, как вы его понимаете и сталкивались вы с этим в повседневной жизни.

Психолог: Асертивность – это способность выражать чувства, убеждения и мысли и защищать свои права в неструктивной форме. Всем понятно, что значит в

недеструктивной форме? И легко ли это? Давайте с вами попробуем осуществить это на практике. Согласны?

Информационная часть Стратегии и способность выражения чувств, убеждений в конструктивной форме.

По центру круга ставится стул, на который в порядке очередности садится каждый участник тренинга. Каждый участник, сидя на стуле, называет три своих недостатка. Участники тренинга начинают упрекать сидящего на стуле за его недостатки, а он активно оправдывается и защищается. Обмен чувствами и мыслями после упражнения обязателен.

### 3.2. Упражнение «Критик».

Цель: отработка навыков идентификации и выражения своих чувств.

Группа объединяется в пары. Каждый участник из пары по очереди играет руководителя, затем подчиненного. Требуется покритиковать руководителя и получить от него обратную связь. После выполнения упражнения происходит обмен чувствами и оценка нового приобретенного опыта.

Цель: отработка навыков идентификации и выражения своих чувств.

### 4. Заключительный этап

Время проведения: 30 минут

4.1. Беседа. Рефлексия. Обратная связь и эмоциональный отклик участниц тренинга.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Что понравилось?

Что не понравилось?

Что получили нового?

Что принес вам сегодняшний день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Что возьмете на вооружение, и будете использовать в дальнейшем?

Оправдались ли в целом ваши ожидания от сегодняшнего занятия.

Ну вот и подходит к концу наше занятие. Сейчас мне хочется услышать от каждой из вас обратную связь: Было ли вам интересно и познавательно? Что вам понравилось или не понравилось и почему?

### 4.2. Ритуал прощания .

Время проведения: 15 минут.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Психолог: «Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а на самом деле, он задумался о предстоящих делах. Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними и поделиться с участниками группы». Для этого каждый кто хочет в нашем круге берёт нашего Чебурашку и расскажет нам о том, какое настроение у него сейчас, далее передаёт игрушку, тому, о чьём настроении она хочет узнать. И мы все помним правила тренинга и праве, молчать, если не хочешь говорить.

### 4.3. Домашнее задание. Заполнить Дневник эмоций и чувств.

Цель: Закрепить навык идентификации базовых эмоций.

А сейчас я вам выдам бланки «Дневника эмоций и чувств» с инструкцией как его заполнять, и прошу вас заполнять этот дневник каждый день. Договорились? До свидания. До следующей нашей встречи. Спасибо вам всем за вашу искренность.

### Занятие № 4 «Эмпатия»

Цель: коррекция эмпатических навыков

Задачи:

1. Способствовать формированию эмпатических навыков
2. Ознакомить участниц с феноменом эмпатии и её видами:
  - когнитивной базирующейся на интеллектуальных процессах — сравнение, аналогия и т. п.
  - эмоциональной, основанной на механизмах проекции и аффективных реакциях другого субъекта.

– предикативной способность субъекта предсказывать аффективные реакции других участников межличностного общения.

Контингент участников: подростки 14-15 лет, обучающиеся 8 «Б» класса МДОУ СОШ №24, 15 человек

Время занятия: 1,5 часа. 90 минут

Необходимые материалы: мягкая игрушка «Чебурашка», заготовки из плотной бумаги для масок, бумага А4, ручки, цветные карандаши.

План:

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивного эмоционального настроения на работу, снятие эмоционального напряжения участниц.

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» – и показывает невербальными проявлениями свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Маргарита! И.т.д. сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

1.2. Разминка. Упражнение «Чебурашка»

Цель: разминка, создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности.

Описание упражнения. Психолог: «Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а на самом деле, он задумался о предстоящих делах. Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними и поделиться с участниками группы». Для этого каждый, кто хочет в нашем круге берёт нашего Чебурашку и расскажет нам о том, какое настроение у него сейчас, далее передаёт игрушку, тому, о чьём настроении она хочет узнать.

3. Основной этап.

3.1. Упражнение «Немое кино».

Цель: коррекция навыков когнитивной эмпатии подростков. Развивать у подростков внимание, умение различать эмоциональный настрой речи.

Дети стоят по кругу, повернувшись спиной к центру, глаза закрыты. В руках у водящего подростка, который за спинами подростков, – мимическая картинка (страх, удивление, радость, печаль, злость). Именно с этой эмоциональной окраской речи подросток обращается к тому, напротив кого он остановился

(на конец музыкальной фразы). Нужно угадать настроение поющего. Если задание выполнено правильно, то игру

продолжает подросток, напротив которого остановилось движение, но с другой мимической картинкой.

По кружочку иду,

И к кому-то подойду,

Ну, а ты не зевай,

Настроенье угадай.

Ай-ай-ай, ай-ай-ай,

Настроенье угадай.

Подросток идёт и поёт.  
Останавливается.  
Поглаживает по спине товарища.  
Грозит пальцем.  
Говорит с заданной эмоциональной окраской.

### 3.2. Упражнение «Это твоя эмоция?».

Цель: коррекция сопереживания «здесь и сейчас» эмоциональному состоянию другого участника тренинга без потери ощущения происхождения этого переживания.

Психолог: сейчас я раздам некоторым из вас карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Те, кто получит карточки, прочитают, что на них написано, но так, чтобы не видели другие члены группы, и затем по очереди изобразят это состояние. Мы будем смотреть и постараемся понять, какое состояние изображено. В ходе упражнения тренер дает возможность участникам высказать свое мнение относительно изображенного состояния, а затем называет его. При обсуждении нередко высказываются идеи о том, какие состояния распознаются с трудом и что может способствовать их пониманию. Каждый раз после того, как состояние вызвано (например, радость), можно спросить (прежде всего у тех, кто дал правильный ответ), на какие признаки они ориентировались, определяя состояние. Такое обсуждение дает возможность сформировать «банк» тех невербальных проявлений, на которые можно ориентироваться, определяя состояние человека. Кроме того, данное упражнение позволяет развивать выразительность поведения тех участников, которым тренер предлагает изобразить то или иное состояние.

### 3.3. Упражнение. «Психорисунок. Нарисуй за минуту»

Психолог: За одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа. Рассмотреть внимательно полученный рисунок и попробовать угадать, какое настроение на нем изображено.

### 3.4. Упражнение «Живые руки.»

Выполняется в парах. Один участник передает руками другому какую-либо эмоцию (говорить нельзя). Второй пытается отгадать, какая это эмоция. Затем упражнение выполняется в обратном порядке. После него следует обмен чувствами.

### 3.5. Упражнение «Разные маски.»

Из плотной бумаги вырезаются заготовки для масок – овал лица с прорезью для глаз. Участники разрисовывают маски так, чтобы получилось задуманное чувство. Когда маски готовы, можно предложить походить в них, озвучить маски, повзаимодействовать с другими масками. Обсуждение обязательно.

## 4. Заключительный этап

Время проведения: 30 минут

4.1. Беседа. Рефлексия. Обратная связь и эмоциональный отклик участниц тренинга.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Ну вот и подходит к концу наше занятие. Сейчас мне хочется услышать от каждой из вас обратную связь: Было ли вам интересно и познавательно? Что вам понравилось или не понравилось и почему?

Что понравилось?

Что не понравилось?

Что получили нового?

Что принес вам сегодняшний день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Что возьмете на вооружение, и будете использовать в дальнейшем?

Оправдались ли в целом ваши ожидания от сегодняшнего занятия.

#### 4.2. Ритуал прощания

Время проведения: 15 минут.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Психолог: «Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а на самом деле, он задумался о предстоящих делах. Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними и поделиться с участниками группы». Для этого каждый кто хочет в нашем круге берёт нашего Чебурашку и расскажет нам о том, какое настроение у него сейчас, далее передаёт игрушку, тому, о чьём настроении она хочет узнать. И мы все помним правила тренинга и праве, молчать, если не хочешь говорить.

#### 4.3. Домашнее задание. Заполнить Дневник эмоций и чувств.

Цель: Закрепить навык полученных ЗУН.

А сейчас я вам выдам бланки «Дневника эмоций и чувств» с инструкцией как его заполнять, и прошу вас заполнять этот дневник каждый день. Договорились? До свидания. До следующей нашей встречи. Спасибо вам всем за вашу искренность.

#### Занятие № 5 «Аффект»

Цель: Способствовать осознанию подростками своего эмоционального состояния и поведения в состоянии аффекта. Совладание с тревогой и другими неприятными вам эмоциями. осознание подростками аффективного состояния, его причины значение.

Задачи:

1. Обозначить положительные и негативные стороны состояния аффекта
2. Способствовать осознанию подростками поведения в состоянии аффекта

Контингент участников: подростки 14-15 лет, обучающиеся 8 «Б» класса МДОУ СОШ №24, 15 человек

Время занятия: 1,5 часа. 90 минут

Необходимые материалы: мягкая игрушка «Чебурашка»

План:

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивного эмоционального настроения на работу, снятие эмоционального напряжения участниц.

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» – и показывает невербальными проявлениями свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Маргарита! И.т.д. сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

1.2. Разминка. Упражнение «Чебурашка»

Цель: разминка, создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности.

Описание упражнения. Психолог: «Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а на самом деле, он задумался о предстоящих делах. Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними и поделиться с участниками группы». Для этого каждый, кто хочет в нашем круге берёт нашего Чебурашку и расскажет нам о том, какое настроение у него сейчас, далее передаёт игрушку, тому, о чьём настроении она хочет узнать.

3. Основной этап.

Время проведения: 45 минут

### 3.1. Упражнение «Аффект».

Психолог: Аффект - это эмоциональные, сильные переживания, которые возникают при невозможности найти выход из критических, опасных ситуаций, сопряженные с выраженными органическими и двигательными проявлениями. В переводе с латинского языка аффект означает страсть, душевное волнение. Данное состояние способно привести к торможению других психических процессов, а также реализации поведенческих соответствующих реакций.

В состоянии аффекта сильное душевное волнение сужает сознание и ограничивает волю. После пережитых волнений возникают аффективные особые комплексы, запускающиеся без осознания вызвавших реакцию причин. Вам знакомо это состояние? А что делать когда вы проваливаетесь в состояние аффекта?

Психолог: Стабилизация эмоционального состояния. Итак, вы чувствуете, что вас накрывает. Вам тревожно, вас трясет. Что можно сделать, чтобы стало легче:

1. Отойдите в сторонку (желательно чтобы вас не видели)
2. Попробуйте наладить дыхание (вероятно, вы его задерживаете от тревоги, обратите внимание), попробуйте подышать секунд 30-40 глубоко, в том темпе, который вам удобен, но ровно.
3. Встаньте в наиболее устойчивую позу, поставив ноги так, будто это корни дерева. Ощутите как вы крепко стоите на земле и ваши ступни плотно прилегают к полу (нам, как и животным, спокойнее, когда мы ощущаем/замечаем, что находимся на земле, а не в подвешенном состоянии (не падаем) – тело чувствует, что мы в безопасности, психологически тоже безопаснее) – 30–40 секунд
4. «Руки-плети». Попробуйте максимально сделать тело «резиновым», наклонившись, опустив и расслабив руки, шею, торс. Найдите максимально комфортное положение и покачайтесь
5. Потихоньку выпрямитесь и хорошенько протряситесь (когда тревожно, наш организм мобилизуется и тело трясет). Напряжение. Обычно люди пытаются избежать этого тремора и совладать с ним. Я же, наоборот, предлагаю поддаться ему и даже усилить, дать организму то, что он хочет. Так вы сможете более расслаблено и спокойно себя ощущать для того, чтобы дальше справляться со стрессом «головой». Если нет возможности выполнить весь этот цикл, сделайте что-то одно - то, что сейчас удобнее всего.

### 3.2. Упражнение «Руминация»

Классическая копинговая (помогающая совладать со стрессом) техника. Сейчас непростое время. И безусловно, многим из нас зачастую приходят тревожные мысли - о здоровье, смерти, досуге, одиночестве, близких и т.д. Не все тревожные мысли рациональны, и зачастую там, где наша психика чувствует угрозу, реальной угрозы гораздо меньше или вовсе нет. Данная техника заключается в поиске альтернативных утверждений вашим тревожным мыслям. Такие альтернативные утверждения помогают снизить тревогу и сосредоточиться на выходе из сложной ситуации. Попробуйте составить подобную таблицу, касающуюся ваших переживаний

Пугающее меня событие	Мои произвольные мысли	Вероятность, что это событие произойдет от 1 до 100%	Уровень моей тревоги от 1 до 10	Альтернативные версии хода событий	Вновь вероятность, что негативное событие произойдет	Новый уровень моей тревоги от 1 до 10
1.						
2.						

Важно, что альтернативное утверждение должно содержать реалистичную оценку вероятности худшего развития событий, и показывать то, что страх не так уж и оправдан. А еще рекомендую обсуждать альтернативные утверждения с близкими! Наш мир не так уж и страшен!

### 3.3. Упражнение «Белая комната»

Цель: Обучение навыкам эмоциональной регуляции.

1) В ходе этого упражнения вы будете наблюдать за работой своего сознания, представляя, что оно – белая комната, через которую проходят мысли.

Выполнять его можно в любом спокойном месте, сидя или лежа. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Дышите медленно и ровно на протяжении всего упражнения.

2) Представьте, что вы находитесь в среднего размера белой комнате с двумя дверьми. (Вместо образа комнаты с 2 дверьми, можно взять более близкий вам образ: например, фуникулер, на который пересаживаются мысли или багажная лента в аэропорту и т.д.) Мысли входят в одну дверь и уходят через другую. Как только мысль появляется, концентрируйтесь на ней и старайтесь отнести к категории оценочных или безоценочных (Пример оценочной мысли: «На завтрашнем выступлении я буду выглядеть глупо, надо мной будут смеяться» Пример безоценочной: «Я испытываю страх перед завтрашним выступлением, Как же мне тревожно»

3) Рассматривайте каждую мысль внимательно, с любопытством и состраданием до тех пор, пока она не уйдет. Не пытайтесь анализировать ее, только отмечайте, оценочная она или нет. Не оспаривайте ее, не старайтесь поверить или не поверить в нее. Просто осознавайте, что это – мысль, краткий миг вашей мозговой активности, случайный гость вашей белой комнаты.

4) Остерегайтесь мыслей, которые вы отнесли к категории оценочных. Они будут стараться завладеть вами, заставить вас принять оценку. Смысл этого упражнения в том, чтобы отмечать, насколько «прилипчивы» оценочные мысли – как они застревают в вашем сознании и как сложно от них избавиться. Вы определите, что мысль мучительна и оценочна по тому, как долго она остается в белой комнате, или по тому, начинаете ли вы испытывать какие-либо эмоции в связи с ней.

5) Старайтесь постоянно поддерживать ровное дыхание, сохранять ясный образ комнаты и дверей, следить за мыслями и классифицировать их. Помните, что мысль это просто мысль. Вы гораздо больше нее. Вы тот, кто создает белую комнату, через которую мыслям позволено проходить. У вас их миллион, они уходят, а вы по-прежнему остаетесь. Мысль не требует от вас никаких действий. Мысль не обязует вас верить в нее. Мысль – это не вы.

6) Просто наблюдайте, как они проходят через белую комнату. Позволяйте им проживать их недолгую жизнь и говорите себе, что они имеют право на существование, даже оценочные.

7) Просто признавайте ваши мысли, давайте им уйти, когда приходит время, и готовьтесь встречать новые мысли одну за одной. Продолжайте выполнять это упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что вы по-настоящему дистанцировались от своих мыслей. Делайте его, пока даже оценочные мысли не начнут проходить через комнату, не задерживаясь.

Психолог: Хорошо. Молодцы. Вам понравилось?

4. Заключительный этап

Время проведения: 30 минут

4.1. Беседа. Рефлексия. Обратная связь и эмоциональный отклик участников тренинга.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Ну вот и подходит к концу наше занятие. Сейчас мне хочется услышать от каждой из вас обратную связь: Было ли вам интересно и познавательно? Что вам понравилось или не понравилось и почему?

Что понравилось?

Что не понравилось?

Что получили нового?

Что принес вам сегодняшний день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Что возьмете на вооружение, и будете использовать в дальнейшем?

Оправдались ли в целом ваши ожидания от сегодняшнего занятия.

#### 4.2. Ритуал прощания.

Время проведения: 15 минут.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Психолог: «Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а на самом деле, он задумался о предстоящих делах. Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними и поделиться с участниками группы». Для этого каждый кто хочет в нашем круге берёт нашего Чебурашку и расскажет нам о том, какое настроение у него сейчас, далее передаёт игрушку, тому, о чьём настроении она хочет узнать. И мы все помним правила тренинга и праве, молчать, если не хочешь говорить.

#### 3.4. Домашнее задание. Заполнить Дневник эмоций и чувств.

Цель: Закрепить навык идентификации базовых эмоций.

А сейчас я вам выдам бланки «Дневника эмоций и чувств» с инструкцией как его заполнять, и прошу вас заполнять этот дневник каждый день. Договорились? До свидания. До следующей нашей встречи. Спасибо вам всем за вашу искренность.

### Занятие №6. «Мои границы. Брейнштурминг»

Цель: Определение и понимание личностных границ. Осознание случаев несоблюдения границ внутри коллектива, распределения ролей, гармонизация собственного положения среди сверстников

Задачи:

1. Определение и понимание значения личных границ.

2. Установление межличностных отношений с соблюдением собственных и чужих границ.

2. Способствовать осознанию подростками поведения в состоянии аффекта

Контингент участников: подростки 14-15 лет, обучающиеся 8 «Б» класса МДОУ СОШ №24, 15 человек

Время занятия: 1,5 часа. 90 минут

Необходимые материалы: Магнитофон, флешкарта, наборы метафорических ассоциативных карт, проектор, карточки с вопросами и неоконченными предложениями, массажные коврики.

План:

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивного эмоционального настроения на работу, снятие эмоционального напряжения участниц.

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» – и показывает невербальными приращениями свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Маргарита! И.т.д. сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

1.2. Разминка. Упражнение «Дождь»

Цель: разминка, создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности.

Ход упражнения: Участники встают в круг. Ведущий дает инструкцию:

"Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас мы все вместе будем передавать движения.



1. В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
2. Начинает капать. (Щелкает пальцами).
3. Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями).
4. Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
5. А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
6. Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
7. Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
8. Редкие капли падают на землю. (Кланицы пальцами).
9. Тихий шелест ветра. (Потираание ладоней).
10. Солнце! (Руки вверх).

Психолог: Хорошо! Молодцы! Легко ли вам было выполнять это упражнение?

Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий? Ваши впечатления по проведенному упражнению?

3. Основной этап.

Время проведения: 45 минут.

3.1. Упражнение «Ядовитый цветок»

Цель: Осознание чувства стыда, вины, обиды, страха и стратегий их осознания.

Психолог: Существует четыре ядовитых чувства. Какие именно, как вы думаете?

Вина перед собой и другими за то, что не сделал, не успел.

Стыд (не так получилось, не имел права на ошибку).

Обида. С детства человеку внушают: жертвуйте собой ради людей! «Я жертвую собой, чтобы спасти вас всех и рассеять тьму!» - носитель этой установки сгорает особенно быстро. Он буквально сжигает себя на работе. Закрывает перед собой другие области бытия. А ведь для того чтобы полноценно жить и развиваться, человеку очень важно, чтобы у него существовала частная жизнь. Чтобы была сфера, где можно расслабиться и отдохнуть. Чтобы он разрешал себе радоваться. «Жертвующий» нередко подсознательно в глубине души ожидает награды за свою жертву. Но окружающие уже привыкли к его поведению. Вместо неполученной благодарности человека начинает изнутри подтачивать обида на тех, кто не оценил его усилий, не сказал «спасибо» за сделанное.

Страх. У меня не получится, и меня не поймут.

Но есть другая позиция, или категория, это, назовем их менеджеры, которые организуют деятельность энергичных, самостоятельных и инициативных людей.

Обсуждение в группе.

Психолог: А сейчас давайте перенесемся назад во времена, когда все стиралось руками и вывешивалось сушиться на веревке. Представьте, что у вас скопилось много грязной одежды и вам необходимо заняться стиркой именно сегодня. Однако, посмотрев на небо, Вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь. Какие мысли проносятся в Вашей голове?

1. О нет, это, должно быть, шутка! Это значит, я должна ждать до завтра? Что же мне надеть?
2. Подождем немного и посмотрим, может, погода прояснится.
3. Ну хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать.
4. Я займусь стиркой независимо от того, будет дождь или нет.

Если подростки выбрали в качестве ответа первое утверждение, то уровень стресса в настоящее время — 80 б. Этот человек дотошен, обращает внимание на мелочи, анализирует их, и любое негативное событие может вызвать его раздражение. Чем можно помочь такому человеку? Сделать его напарником человека оптимистичного, уверенного, организованного.

Если подростки выбрали в качестве ответа второе высказывание, то уровень стресса в настоящее время — 50 б. Этот человек не поддается стрессу, и ему удастся сохранять позитивное видение проблемы, даже когда происходят незапланированные события.

Такие люди относятся к стрессу, как к побуждающему фактору и способны помочь справиться с ним другим.

Если подростки выбрали третий вариант ответа, то уровень стресса — 0 б. Этот человек не позволяет мелким проблемам и неурядицам влиять на свою жизнь и в любом негативном событии видит позитивную сторону. Такой человек способен предложить помощь и поддержку, дать ценный совет

Если подросток остановил свой выбор на четвертом утверждении, то уровень стресса в настоящее время — 100 б. Возможно, в его жизни произошли драматические события, может, он переживает оказываемое на него давление из-за стремления сделать «больше и лучше». Чем можно помочь этому подростку?

### 3.2. Упражнение «Я и все-все-все».

Цель: обучение и закрепление навыка идентификации своих эмоциональных проявлений.

Психолог: А теперь я предлагаю вам выполнить проекционные техники.

Работа с метафорическими ассоциативными картами «Я и все-все-все».

Разложить колоду карт в открытую и выбрать из колоды карту с образом, на который, как вам кажется, вы похожи больше всего. Выбрать – это значит посмотреть карты и найти интуитивно наиболее похожую на себя.

1. Задайте вопросы по карте: В чем моя сильная сторона? Что у меня хорошо получается делать?

2. Что вы видите?

3. Какие чувства вызывает у вас эта карта?

4. Какая ассоциация-метафора рождается у вас, глядя на эту карту? 5. Определите, какая черта в вас развита наиболее сильно, какая черта доминирует.

Обсуждение в группе.

### 3.3. Упражнение «Я и коллектив».

Цель: Работа с колодой МАК «Я и все-все-все».

Участникам предлагается из разложенных картинкой вверх карт выбрать карты, символизирующие членов его коллектива, а также возможно имеющуюся конфликтную ситуацию и ту ситуацию, в которой ему было бы комфортно работать и взаимодействовать с коллегами, учащимися и их родителями.

Затем участники раскладывают выбранные карты вокруг актуальной ситуации, отложив карту – желаемую ситуацию в сторону.

Обсуждение в группе. Анализ участия и роли каждого члена коллектива в сложившейся ситуации.

### 3.4. Упражнение «Болото»

Цель: обучение навыка эмоциональной регуляции.

Психолог: А сейчас я вам предлагаю пойти и прогуляться по лесу.....

Но не успели мы зайти в лес, как на нашем пути уже возникла опасность – топкое болото.

Перейти его можно только по следам, держась друг за друга. Становитесь в колонну, возьмите друг друга за руки. Нельзя оступаться, иначе можно запросто утонуть в трясине. Сейчас вы начнете путь через болото. Будьте очень осторожны! Помогайте друг другу перебираться со следа на след. Поддерживайте своих товарищей, ведь вы идете вместе, и каждый из вас вправе рассчитывать на помощь спутников. Всякие толчки, грубость по отношению к товарищам, несдержанность, поспешность и непродуманность действий могут привести каждого участника и группу в целом к печальному результату. И наоборот: взаимопонимание, ответственность, поддержка друзей обеспечат успех.

Итак, начнем движение!

### 4. Заключительный этап.

Время проведения: 30 минут

4.1. Беседа. Рефлексия. Обратная связь и эмоциональный отклик участниц тренинга.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Ну вот и подходит к концу наше занятие. Сейчас мне хочется услышать от каждой из вас обратную связь: Было ли вам интересно и познавательно? Что вам понравилось или не понравилось и почему?

4.2. Ритуал прощания.

Время проведения: 15 минут.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Психолог: «Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а на самом деле, он задумался о предстоящих делах. Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними и поделиться с участниками группы». Для этого каждый кто хочет в нашем круге берёт нашего Чебурашку и расскажет нам о том, какое настроение у него сейчас, далее передаёт игрушку, тому, о чьём настроении она хочет узнать. И мы все помним правила тренинга и праве, молчать, если не хочешь говорить.

4.3. Домашнее задание. Заполнить Дневник эмоций и чувств.

Цель: Закрепить навык идентификации базовых эмоций.

А сейчас я вам выдам бланки «Дневника эмоций и чувств» с инструкцией как его заполнять, и прошу вас заполнять этот дневник каждый день. Договорились? До свидания. До следующей нашей встречи. Спасибо вам всем за вашу искренность.

Занятие №7. «Эмоциональная гибкость»

Цель: отработка умений управлять прогнозировать собственные эмоциональные проявления и проявления эмоций других людей.

Задачи:

1. Определение позиционирования и самооценки участников, стилей поведения в конфликтных, конкурентных и других сложных ситуациях.

2. Отработка умений управлять и подчиняться, прогнозировать собственные эмоциональные проявления и проявления эмоций других людей.

Контингент участников: подростки 14-15 лет, обучающиеся 8 «Б» класса МДОУ СОШ №24, 15 человек

Время занятия: 1,5 часа. 90 минут

Необходимые материалы: наборы цветного пластилина, влажные салфетки, цветная бумага, листы А4, карандаши, фломастеры, краски.

План:

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивного эмоционального настроения на работу, снятие эмоционального напряжения участниц.

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» – и показывает невербальными проявлениями свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Маргарита! И.т.д. сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

1.2. Разминка. Упражнение «Чебурашка»

Цель: разминка, создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности.

Описание упражнения. Психолог: «Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а

на самом деле, он задумался о предстоящих делах. Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними и поделиться с участниками группы». Для этого каждый, кто хочет в нашем круге берёт нашего Чебурашку и расскажет нам о том, какое настроение у него сейчас, далее передаёт игрушку, тому, о чьём настроении она хочет узнать.

### 3. Основной этап.

Время проведения: 35 минут.

#### 3.1. Упражнение «Дерево чувств».

Цель: обучение дифференциации своего эмоционального состояния.

«Вспомните какое-нибудь событие или ситуацию в вашей жизни, которые до сих пор вызывают в вас сильные негативные эмоции и чувства. Представьте эту «Картинку» и постарайтесь понять, какие именно чувства вы переживаете.

Возьмите пластилин или другие изобразительные средства (краски, карандаши, фломастеры и т.д.) и начните изображать дерево. Сделайте ствол – это вы сами. Потом ветви – это различные события в вашей жизни. Их, конечно, много. Потом обозначьте ту ветвь, которая вызвала у вас сильные негативные эмоции.

Начните делать плоды – это ваши эмоции в данной ситуации. Для каждого отдельного чувства и эмоции определите свой цвет и свою форму. Изобразите все сочетание чувств, которое вы испытываете. Поместите эти эмоции на ту ветвь, которую вы обозначили особо.

Внизу ствола изобразите корни, которые через вас питают именно ту ветвь, с которой вы работаете. Корни – это причины событий, которые вызвали ваши эмоции (их обозначьте одним цветом), и это – причины ваших чувств, ведь чувства возникают не только из-за событий, но и из-за вашего к ним отношения. Значит, корни другого цвета – это ваши мысли про эти события.

Сформулируйте их для каждой изобразите корень. Если при этом ваши чувства как-то изменятся, поместите новый плод на соответствующую ветку.

Теперь вспомните какое-то хорошее событие. И поступите с ним так же, как и с неприятным. Изобразите разноцветные плоды и корни».

Обсуждение: «Поделитесь своими переживаниями во время выполнения упражнения. Скажите, что полезного было именно для вас в этом упражнении».

Заметка для ведущего: Для достижения конкретной цели данного упражнения пластилин можно заменить цветной бумагой, ножницами и клеем. Но пластилин намного эффективнее, так как он позволяет мять, сжимать, ломать, перекладывать плоды, можно даже смять все ветки и все начать сначала. Эта моторика важна для проработки эмоций, что можно сделать косвенной задачей упражнения.

При обсуждении данного упражнения важно отделить эмоциональное впечатление от рационального осмысления полезности полученного опыта.

#### 3.2. Упражнение «Поток равновесия».

Цель: Овладение техникой управлением эмоциональным состоянием.

Психолог: «Сядьте удобно, руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно.

Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох...

Теперь представьте, что над вашей головой нежно-голубое чистое небо. И вот вы видите, что оттуда плавно спускается золотистый, искрящийся поток света. Он как будто медленно льется...

Золотистый поток направляется к вам, очень-очень мягко, бережно он касается вашей головы, он обволакивает ее и проникает внутрь... Этот золотистый поток словно волшебный бальзам. Он проникает в каждую клеточку вашего мозга и очищает ее... Он лечит там, где болит, и вымывает, все лишнее, что там накопилось...

Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку...

Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту...

Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют... Вот золотистый поток спускается по вашим рукам... Они тяжелые... И вы видите, как из кончиков пальцев стекает что-то мутное... Это лишнее, что накопилось в вас... Смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает это... И вот, наконец, поток с кончиков ваших пальцев сливается такой же чистый, золотистый...

Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток стекает по вашей груди, по вашим легким... И вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются плечи...

Поток льется по позвоночнику, и он будто освобождается от чего-то... Распрямляется... Затем поток устремляется вниз... он очищает таз...

Теперь он стекает по ногам... очень медленно он продвигается от бедер к коленям... Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги...

От коленей – к стопам... По стопам он втекает наружу... вы видите вытекающий мутный поток... И золотистый поток продолжает вымывать все лишнее... До тех пор пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света...

Медленно откройте глаза... Здравствуйтесь, очень чистые, золотисто-светящиеся люди!». Обсуждение. Поделитесь впечатлениями.

Резюме ведущего. «Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены, или обижены, или вы напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь, можно использовать и это упражнение, и рисунок своего тела, и другие упражнения. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать его с каждым разом все с большими приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

Заметка для ведущего: Голос должен звучать спокойно, приглушено и при этом совсем обычно. Не стоит произносить слова «загробным» голосом. Это смешит. На каждую следующую зону нужно переходить через 10 секунд.

#### 4. Заключительный этап

Время проведения: 20 минут

4.1. Беседа. Рефлексия. Обратная связь и эмоциональный отклик участниц тренинга.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Ну вот и подходит к концу наше занятие. Сейчас мне хочется услышать от каждой из вас обратную связь: Было ли вам интересно и познавательно? Что вам понравилось или не понравилось и почему?

Что понравилось?

Что не понравилось?

Что получили нового?

Что принесли вам сегодняшний день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Что возьмете на вооружение, и будете использовать в дальнейшем?

Оправдались ли в целом ваши ожидания от сегодняшнего занятия.

#### 4.2. Ритуал прощания.

Время проведения: 10 минут.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Психолог: «Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а на самом деле, он задумался о предстоящих делах. Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними и поделиться с участниками группы». Для

этого каждый кто хочет в нашем круге берёт нашего Чебурашку и расскажет нам о том, какое настроение у него сейчас, далее передаёт игрушку, тому, о чьём настроении она хочет узнать. И мы все помним правила тренинга и праве, молчать, если не хочешь говорить.

4.3. Домашнее задание. Заполнить Дневник эмоций и чувств.

Цель: Закрепить навык идентификации базовых эмоций.

А сейчас я вам выдам бланки «Дневника эмоций и чувств» с инструкцией как его заполнять, и прошу вас заполнять этот дневник каждый день. Договорились? До свидания. До следующей нашей встречи. Спасибо вам всем за вашу искренность.

#### Занятие №8. «Заключительное»

Цель: Закрепление приобретённых навыков по гибкости эмоциональными состояниями»

Задачи:

1. Осознание и развитие ресурсных состояний.
2. Создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности.
3. Отработка и закрепление умений управлять и прогнозировать эмоциональными состояниями как своими. так и других людей.
4. Подведение итогов тренинга.

Контингент участников: подростки 14-15 лет, обучающиеся 8 «Б» класса МДОУ СОШ №24, 15 человек

Время занятия: 1,5 часа. 90 минут

Необходимые материалы: мягкая игрушка «Чебурашка», метафорические карты.

План:

1. Вводная часть.

1.1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивного эмоционального настроения на работу, снятие эмоционального напряжения участниц.

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» – и показывает невербальными проявлениями свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Маргарита! И.т.д. сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

1.2. Разминка. Упражнение «Чебурашка»

Цель: разминка, создание атмосферы доверия и эмоциональной безопасности.

Описание упражнения. Психолог: «Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а на самом деле, он задумался о предстоящих делах. Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними и поделиться с участниками группы». Для этого каждый, кто хочет в нашем круге берёт нашего Чебурашку и расскажет нам о том, какое настроение у него сейчас, далее передаёт игрушку, тому, о чьём настроении она хочет узнать.

3. Основной этап.

3.1. Упражнение «Два королевства»

Цель: Определение позиционирования и самооценки участников, стилей поведения в конфликтных, конкурентных и других сложных ситуациях, отработка умений управлять и прогнозировать эмоциональными состояниями как своими так и других людей.

Психолог: Есть два Королевства и есть роли: Король/Королева, Первый министр, Казначей (Министр Финансов), Воевода (он же Министр Вооруженных Сил), и т.д. по понижению статуса до Крестьянина, Батрака и др.

В начале игры распределяются роли по определенным правилам. Например, Короли/Королевы выбираются первыми, сначала идут заявки, и их выбирает народ. Первого министра выбирает Король/Королева. Остальные роли: как участники сами заявят и докажут свое право.

Далее могут быть: интриги (смена должностей), соперничество между Королевствами (конкуренция), приход Супостата, т.е. завоевание более сильной Империей (приход нового начальства, указания министерства, объединения) и т.д.

Психолог: Правил очень много, и большинство из них выясняется во время игры (как и в жизни). В хорошем приближении к реальности проигрываются ситуации, часто возникающие в деятельности школы.

### 3.2. Упражнение «Эмоции судьбы».

Психолог: Разложить колоду карт в открытую. Выберите 1-2 карты, которые привлекли ваше внимание и являются ответом на вопрос «что я сейчас чувствую?», «чего хочу?», «чего боюсь?». Рассмотрите карту, подробно ответьте на следующие вопросы: Какие ассоциации вызывает карта? Какие эмоции? Что изображено? Какие объекты привлекли внимание? Что происходило до изображенного момента? Что будет происходить потом? Какой совет могли бы дать вам персонажи?

Обсуждение и анализ в группе.

### 3.3. Упражнение «Эмоции судьбы»

Цель: Осознание и развитие ресурсных состояний.

Технология: Разложить колоду «Эмоции судьбы» Предлагаем подросткам взять, не глядя ВЗ, или осознанно ВО выбрать 2 карты:

1-ю - отражающую то, какой ресурс он хотел бы (ожидает) получить от социума, конкретного человека, от жизни в целом и т.п.

2-ю - отражающую то, каким имеющимся у него ресурсом он готов поделиться. Делаем акцент не на внешних (материальных, финансовых и т.д.), а на внутренних (психологических) ресурсах.

Анализируем возникающие мысли, чувства, ощущения и желания.

### 3.4. Упражнение «Мудрость шута»

Работа с МАК картами «Мудрость шута»

Психолог: Техника универсальна – она применяется для работы с любой темой запроса и провоцирует возникновение множественных инсайтов, позволяя психологу избежать советов и рекомендаций, запрещенных этикой психологического консультирования.

Для работы вам потребуется особый вид колод метафорических ассоциативных карт. На картах, которые подходят для применения этой техники, должны быть изображены отдельные персонажи. Техника универсальна и открывает клиенту множество его собственных решений, которые ранее были недоступны для осознания.

Инструкция подросткам:

1. Вопрос. Сформулируйте вопрос, на который вы хотите найти правильный для вас ответ. Подойдет любой вопрос, который находится в зоне вашего влияния (например, «Как я могу...?», но НЕ «Что сделать, чтобы он...?» и т.п.).

2. Подготовка колоды. Возьмите колоду метафорических карт и разверните ее рубашкой вверх. Еще раз задайте свой вопрос.

3. Достаньте любую карту наугад и произнесите вслух, что именно он вам сейчас говорит.

4. Оценка полученных советов. Дайте им оценку по 10-балльной шкале по критерию полезности для вас. Что важного вы поняли благодаря этим советам? Какие из этих советов вы будете реализовывать? Почему? Какие не будете? Почему?

#### 4. Заключительный этап

Время проведения: 15 минут

4.1. Беседа. Рефлексия. Обратная связь и эмоциональный отклик участниц тренинга.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Ну вот и подходит к концу наше заключительное занятие. Сейчас мне хочется услышать от каждой из вас обратную связь. Какие изменения произошли в вашей жизни за период прохождения нашего тренинга?

Что понравилось?

Что не понравилось?

Что получили нового?

Что принес вам сегодняшний день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Что возьмете на вооружение, и будете использовать в дальнейшем?

Оправдались ли в целом ваши ожидания от социально-психологического тренинга.

4.2. Ритуал прощания.

Время проведения: 15 минут.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение тренинга.

На листе бумаги каждый обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает свое имя. Участники оставляют листочки на стульях, сами встают и, двигаясь от листочка к листочку, пишут друг другу на нарисованных ладонях что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

Подведение итогов тренинга.

Итоговая диагностика уровня развития эмоционального интеллекта по трём методикам.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогическая коррекция эмоционального интеллекта у подростков в условиях социально-психологического тренинга.

Таблица 4.1 – Сырые баллы повторной диагностики результатов исследования «Межличностного эмоционального интеллекта», «Внутри личностного эмоционального интеллекта», «Общего эмоционального интеллекта» по методике Д.В. Люсина «ЭМИн» после реализации социально-психологического тренинга

№	№Исп.	ВЭИ	МЭИ	ОЭИ
		Подростки	Подростки	Подростки
1.	№1	51 Оч.высокий	49 Высокий	100 Высокий
2.	№2	41 Средний	33 Низкий	74 Низкий
3.	№3	50 Оч.высокий	48 Высокий	87 Высокий
4.	№4	44 Средний	42 Средний	86 Средний
5.	№5	33 Низкий	33 Низкий	66 Низкий
6.	№6	37 Средний	33 Низкий	70 Низкий
7.	№7	50 Высокий	48 Высокий	98 Высокий
8.	№8	50 Высокий	59 Высокий	109 Высокий
9.	№9	39 Средний	42 Средний	81 Средний
10	№10	55 Высокий	38 Средний	93 Средний
11	№11	41 Средний	33 Низкий	74 Низкий
12	№12	62 Оч.высокий	60 Высокий	122 Высокий
13	№13	42 Средний	36 Средний	78 Средний
14	№14	62 Оч.высокий	40 Средний	102 Высокий
15	№15	40 Средний	29 Низкий	69 Низкий
16	№16	40 Средний	37 Средний	77 Средний
17	№17	43 Средний	38 Средний	81 Средний
18	№18	62 Оч.высокий	38 Средний	100 Высокий
19	№19	45 Средний	44 Средний	89 Средний
20	№20	41 Средний	35 Низкий	76 Средний
21	№21	41 Средний	35 Низкий	76 Средний
22	№22	39 Средний	37 Средний	76 Средний
23	№23	55 Высокий	55 Высокий	100 Высокий
24	№24	44 Средний	42 Средний	86 Средний
25	№25	42 Средний	34 Низкий	76 Средний
26	№26	55 Высокий	35 Средний	90 Средний
27	№27	41 Средний	35 Средний	76 Средний
28	№28	55 Высокий	35 Средний	90 Средний
29	№29	33 Низкий	33 Низкий	66 Низкий
30	№30	44 Средний	44 Средний	88 Средний

Таблица 4.2 – Уровень «Внутреннего эмоционального интеллекта» (МЭИ) у испытуемых по методике: «ЭМИн» Д.В.Люсина после программы

Шкала «ВЭИ»	
Уровни	Девочки подростки 14-15 лет 30 человек
Очень высокий	15% 5 человек
Высокий	20% 6 человек
Средний	58% 17 человек
Низкий	7% 2 человек

Таблица 4.3 – Уровень «Межличностного эмоционального интеллекта» (МЭИ) у испытуемых по методике: «ЭМИн» Д.В.Люсина после программы

Шкала «МЭИ»	
Уровни	Девочки подростки 14-15 лет 30 человек
Высокий	20% 6 человек
Средний	50% 15 человек
Низкий	30% 9 человек

Таблица 4.4 – Уровень «Общего эмоционального интеллекта» (ВЭИ) у испытуемых по методике: «ЭМИн» Д.В.Люсина после программы

Шкала «ОЭИ»	
Уровни	Девочки подростки 14-15 лет 30 человек
Высокий	27% 8 человек
Средний	53% 16 человек
Низкий	20% 6 человек

Математико-статистическая обработка результатов по шкале «Внутренний эмоциональный интеллект» (ВЭИ), полученные при помощи методики «ЭМИн» Д.В. Люсина «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков представлены в таблице 4.1.

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале «ВЭИ», полученные при помощи методики «ЭМИн» Д.В. Люсина «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков

Код испытуемого	До	После	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1. №1	51	52	1	1	11,5
2. №2	41	42	1	1	11,5
3. №3	50	50	0	0	2
4. №4	42	44	2	2	22,5
5. №5	30	33	3	3	22,5
6. №6	30	37	7	7	28
7. №7	50	51	1	1	11,5
8. №8	40	50	10	10	30
9. №9	30	39	9	9	29
10. №10	55	56	1	1	11,5
11. №11	40	41	1	1	11,5
12. №12	62	62	0	0	2
13. №13	42	43	1	1	11,5

Продолжение таблицы 4.5

14. №14	62	63	1	1	11,5
15. №15	43	40	-3	3	26,5
16. №16	41	40	-1	1	11,5
17. №17	43	44	1	1	11,5
18. №18	62	63	1	1	11,5
19. №19	43	45	2	2	22,5
20. №20	39	41	2	2	22,5
21. №21	40	41	1	1	11,5
22. №22	39	38	-1	1	11,5
23. №23	55	56	1	1	11,5
24. №24	43	44	1	1	11,5
25. №25	40	42	2	2	22,5
26. №26	55	56	1	1	11,5
27. №27	39	41	2	2	22,5
28. №28	55	55	0	0	2
29. №29	32	33	1	1	11,5
30. №30	42	44	2	2	22,5
Сумма	465				

Выдвинутые гипотезы:

Но Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков после проведения программы превышают значение показателей до проведения программы.

H1 Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков после проведения программы меньше значений показателей до проведения программы.

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=465$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+30)30}{2} = 465$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице 4.5 эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия

$$T: T = \sum R_i = 26.5 + 11.5 + 11.5 = 49.5$$

По таблице Приложения 4 находим критические значения для T-критерия Вилконсона для n=30:  $T_{кр}=120$  ( $p \leq 0.01$ )  $T_{кр}=151$  ( $p \leq 0.05$ )

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается.

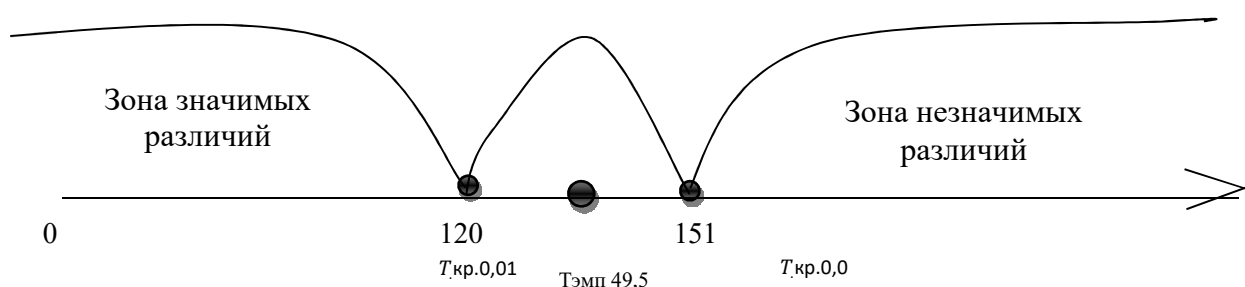


Рисунок 24 – Ось значимости для результатов, полученных по шкале «Внутренний

эмоциональный интеллект»(ВЭИ) при помощи диагностики «ЭМИн» Д.В. Люсина

Математико-статистическая обработка результатов по шкале «Межличностный эмоциональный интеллект» (МЭИ), полученные при помощи методики «ЭМИн» Д.В. Люсина «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков представлены в таблице 4.6.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале «МЭИ», полученные при помощи методики «ЭМИн» Д.В. Люсина «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков

Код испытуемого	До	После	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1. №1	34	49	15	15	30
2. №2	31	33	2	2	11,5
3. №3	37	48	11	11	28
4. №4	39	42	3	3	18,5
5. №5	30	33	3	3	18,5
6. №6	33	33	0	0	2,5
7. №7	36	48	12	12	29
8. №8	59	59	0	0	2,5
9. №9	42	42	0	0	2,5
10. №10	35	38	3	3	18,5
11. №11	31	33	2	2	11,5
12. №12	59	60	1	1	6,5
13. №13	30	36	6	6	26
14. №14	36	40	4	4	23,5
15. №15	31	29	-2	2	11,5
16. №16	38	37	-1	1	6,5
17. №17	33	38	5	5	29
18. №18	35	38	3	3	18,5
19. №19	42	44	2	2	11,5
20. №20	28	35	7	7	27
21. №21	31	35	4	4	23,5
22. №22	43	40	-3	3	18,5
23. №23	55	55	0	0	2,5
24. №24	40	42	2	2	11,5
25. №25	31	34	3	3	18,5
26. №26	33	35	2	2	11,5
27. №27	32	35	3	3	18,5
28. №28	34	35	1	1	6,5
29. №29	32	33	1	1	6,5
30. №30	41	44	3	3	18,5
Сумма	465				

Выдвинутые гипотезы:

Но Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков, после проведения программы превышают значение показателей до проведения программы.

H1 Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков после проведения программы меньше значений показателей до проведения программы.

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=465$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+30)30}{2} = 465$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:  $T = \sum R_i = 11.5 + 6.5 + 18.5 = 36.5$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=30$ :  $T_{кр}=120$  ( $p \leq 0.01$ )  $T_{кр}=151$  ( $p \leq 0.05$ )

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается.

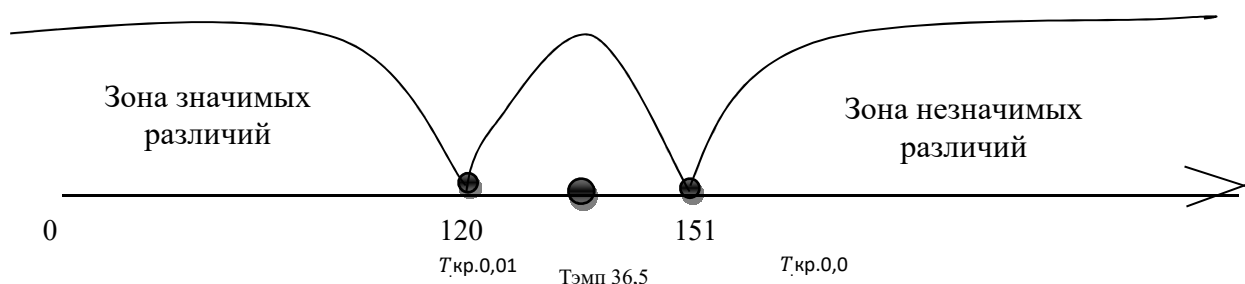


Рисунок 25 – Ось значимости для результатов, полученных по шкале «Межличностный эмоциональный интеллект»(МЭИ) при помощи диагностики «ЭМИн» Д.В. Люсина  
Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Математико-статистическая обработка результатов по шкале «Общий эмоциональный интеллект», полученные при помощи методики «ЭМИн» Д.В. Люсина «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков представлены в таблице 4.7.

Таблица 4.7 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале «ОЭИ», полученные при помощи методики «ЭМИн» Д.В. Люсина «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков

Код испытуемого	До	После	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1. №1	85	100	15	15	30
2. №2	72	74	2	2	7
3. №3	87	87	0	0	1,5
4. №4	81	86	5	5	18,5
5. №5	60	66	6	6	22,5
6. №6	63	70	7	7	24
7. №7	86	98	12	12	29
8. №8	99	109	10	10	28
9. №9	72	81	9	9	26
10. №10	90	93	3	3	12
11. №11	71	74	3	3	12
12. №12	121	122	1	1	3,5

Продолжение таблицы 4.7

13. №13	72	78	6	6	22,5
14. №14	97	102	5	5	18,5
15. №15	74	69	-5	5	18,5
16. №16	79	77	-2	2	7
17. №17	76	81	5	5	18,5
18. №18	97	100	3	3	11,5
19. №19	87	89	2	2	7
20. №20	67	76	9	9	26,5
21. №21	71	76	5	5	18,5
22. №22	82	78	-4	4	14
23. №23	100	100	0	0	1,5
24. №24	83	86	3	3	11,5
25. №25	71	76	5	5	18,5
26. №26	88	90	2	2	7
27. №27	71	76	5	5	18,5
28. №28	89	90	1	1	3,5
29. №29	64	66	2	2	7
30. №30	83	88	5	5	18,5
Сумма	465				

Выдвинутые гипотезы:

Но Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков, после проведения программы превышают значение показателей до проведения программы.

H1 Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков после проведения программы меньше значений показателей до проведения программы.

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=465$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+30)30}{2} = 465$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:  $T=\sum R_i=18.5+7+14=39.5$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=30$ :  $T_{кр}=120$  ( $p\leq 0.01$ )  $T_{кр}=151$  ( $p\leq 0.05$ )

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается.

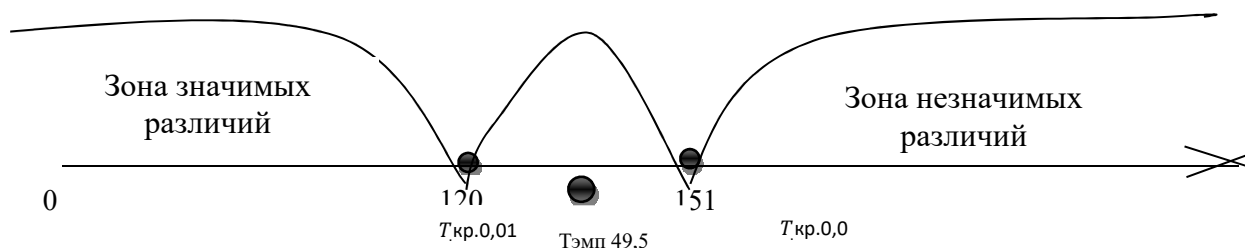


Рисунок 26 – Ось значимости для результатов, полученных по шкале «Общий эмоциональный интеллект»(ОЭИ) при помощи диагностики «ЭМИн» Д.В. Люсина

Таблица 4.8 – Сырые баллы результатов повторной диагностики результатов исследования «Эмоциональной осведомлённости» «Интегрального уровня ЭИ», «Общего эмоционального интеллекта» по методике Диагностика эмоционального интеллекта Н. Холла после проведения социально-психологического тренинга

№	№Исп.	Эмоциональная осведомлённость	Интегральный уровень ЭИ	ОЭИ
		Подростки	Подростки	Подростки
1.	№1	25 Высокий	25 Средний	48 Средний
2.	№2	16 Средний	8 Средний	40 Средний
3.	№3	15 Средний	21 Средний	43 Средний
4.	№4	14 Средний	23 Средний	50 Средний
5.	№5	9 Средний	8 Низкий	38 Низкий
6.	№6	7 Низкий	6 Низкий	37 Низкий
7.	№7	10 Средний	17 Средний	42 Средний
8.	№8	12 Средний	12 Средний	44 Средний
9.	№9	10 Средний	9 Средний	39 Средний
10	№10	15 Высокий	19 Средний	43 Средний
11	№11	10 Средний	10 Средний	40 Средний
12	№12	19 Высокий	19 Высокий	73 Высокий
13	№13	5 Низкий	5 Низкий	39 Низкий
14	№14	14 Средний	4 Низкий	42 Средний
15	№15	8 Средний	2 Низкий	27 Низкий
16	№16	10 Средний	15 Средний	50 Средний
17	№17	14 Средний	7 Низкий	48 Средний
18	№18	10 Средний	15 Средний	50 Средний
19	№19	12 Средний	13 Средний	53 Средний
20	№20	5 Низкий	4 Низкий	21 Низкий
21	№21	12 Средний	4 Низкий	30 Низкий
22	№22	10 Средний	10 Средний	42 Средний
23	№23	15 Средний	13 Средний	58 Средний
24	№24	12 Средний	10 Средний	44 Средний
25	№25	5 Низкий	4 Низкий	30 Низкий
26	№26	13 Средний	8 Средний	55 Средний
27	№27	7 Низкий	4 Низкий	31 Низкий
28	№28	16 Средний	15 Средний	60 Средний
29	№29	7 Низкий	4 Низкий	33 Низкий
30	№30	13 Средний	12 Средний	48 Средний

Таблица 4.9 – Уровень «Эмоциональной осведомлённости»(ЭО) у испытуемых по методике «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла после программы

Шкала «Эмоциональная осведомлённости»	
Уровни	Девочки подростки 14-15 лет 30 человек
Высокий	10% 3 человек

Средний	70% 21 человек
Низкий	20% 6 человек

Таблица 4.10 – Уровень «Эмпатии» у испытуемых по методике «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла после программы

Шкала «Эмпатии»	
Уровни	Девочки подростки 14-15 лет 30 человек
Высокий	4% 1 человек
Средний	60% 18 человек
Низкий	36% 11 человек

Таблица 4.11 – Уровень «Эмоциональной осведомлённости» (ОЭИ) у испытуемых по методике «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла после программы

Шкала «Эмоциональная осведомлённость» ОЭИ	
Уровни	Девочки подростки 14-15 лет 30 человек
Высокий	4% 1 человек
Средний	66% 20 человек
Низкий	30% 9 человек

Математико-статистическая обработка по шкале «Эмоциональная осведомлённость», (ЭО) полученные при помощи методики «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков представлены в таблице 4.8.

Таблица 4.12 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале «Эмоциональная осведомлённость», (ЭО) полученные при помощи методики «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков

N	Код испытуемого	До	После	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1.	№1	23	25	2	2	21
2.	№2	14	16	2	2	21
3.	№3	12	15	3	3	25,5
4.	№4	14	14	0	0	6,5
5.	№5	7	9	2	2	21
6.	№6	7	7	0	0	6,5
7.	№7	6	10	4	4	27,5
8.	№8	7	12	5	5	29,5
9.	№9	5	10	5	5	29,5
10.	№10	15	15	0	0	6,5
11.	№11	10	10	0	0	6,5
12.	№12	16	19	3	3	25,5
13.	№13	5	5	0	0	6,5
14.	№14	12	14	2	2	21
<b>15.</b>	<b>№15</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>-2</b>	<b>2</b>	<b>21</b>
<b>16.</b>	<b>№16</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
17.	№17	13	14	1	1	15
18.	№18	10	10	0	0	6,5
19.	№19	12	12	0	0	6,5
20.	№20	5	5	0	0	6,5



Продолжение таблицы 4.12

21.	№21	11	12	1	1	15
<b>22.</b>	<b>№22</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>-2</b>	<b>2</b>	<b>21</b>
23.	№23	13	15	2	2	21
24.	№24	12	12	0	0	6,5
<b>25.</b>	<b>№25</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
26.	№26	12	12	1	1	15
27.	№27	7	7	0	0	6,5
28.	№28	12	16	4	4	27,5
29.	№29	7	7	0	0	6,5
30.	№30	13	13	0	0	6,5
Сумма						465

Выдвинутые гипотезы:

Но Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков после проведения программы превышают значение показателей до проведения программы.

H1 Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков после проведения программы меньше значений показателей до проведения программы.

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=465$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+30)30}{2} = 465$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице 4.12 эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:  $T=\sum R_i=21+15+21+15=72$

По таблице 4.12 Приложения находим критические значения для T-критерия Вилконсона для n=30:  $T_{кр}=120$  ( $p\leq 0.01$ )  $T_{кр}=151$  ( $p\leq 0.05$ )

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается.

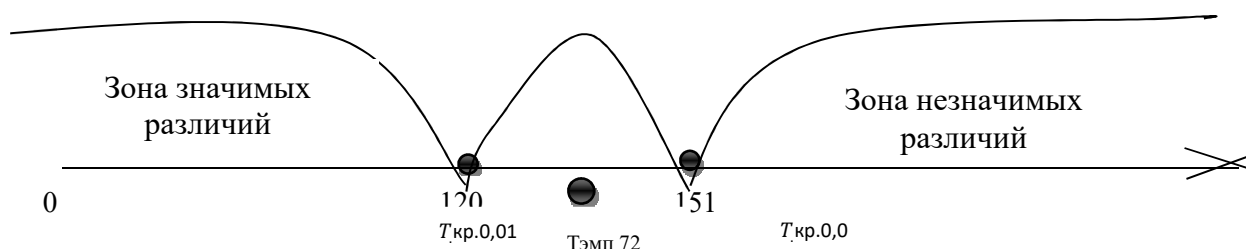


Рисунок 27 – Ось значимости для результатов, полученных по шкале «Эмоциональная осведомлённость»(ЭО) при помощи диагностики «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла

Математико-статистическая обработка по шкале «Эмпатия», полученные при помощи методики «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков

Таблица 4.13 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале «Эмпатия», полученные при помощи методики «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холлп «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков

N	Код испытуемого	До	После	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1.	№1	18	25	7	7	30
2.	№2	6	8	2	2	20,5
3.	№3	20	21	1	1	13,5
4.	№4	2	23	0	0	5
5.	№5	6	8	2	2	20,5
6.	№6	5	6	1	1	13,5
7.	№7	17	17	0	0	5
8.	№8	12	12	0	0	5
9.	№9	9	9	0	0	5
10.	№10	13	19	6	6	28,5
11.	№11	5	10	5	5	27
12.	№12	17	19	2	2	20,5
13.	№13	5	5	0	0	5
14.	№14	4	4	0	0	5
<b>15.</b>	<b>№15</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>13,5</b>
<b>16.</b>	<b>№16</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>-2</b>	<b>2</b>	<b>20,5</b>
17.	№17	7	7	0	0	5
18.	№18	12	15	3	3	24,5
19.	№19	11	13	2	2	20,5
20.	№20	3	4	1	1	13,5
21.	№21	4	4	0	0	5
<b>22.</b>	<b>№22</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>-3</b>	<b>3</b>	<b>24,5</b>
23.	№23	13	13	0	0	5
24.	№24	4	10	6	6	28,5
25.	№25	3	4	1	1	13,5
26.	№26	4	8	4	4	26
27.	№27	3	4	1	1	13,5
28.	№28	14	15	1	1	13,5
29.	№29	2	4	2	2	20,5
30.	№30	11	12	1	1	13
Сумма						465

Выдвинутые гипотезы:

Но Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков после проведения программы превышают значение показателей до проведения программы.

H1 Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков после проведения программы меньше значений показателей до проведения программы.

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=465$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+30)30}{2} = 465$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В таблице 4.13 эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:  $T=\Sigma R_i=13,5+20,5+24,5=58,5$

По таблице 4.13 Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=30$ :  $T_{кр}=120$  ( $p \leq 0.01$ )  $T_{кр}=151$  ( $p \leq 0.05$ )

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается.

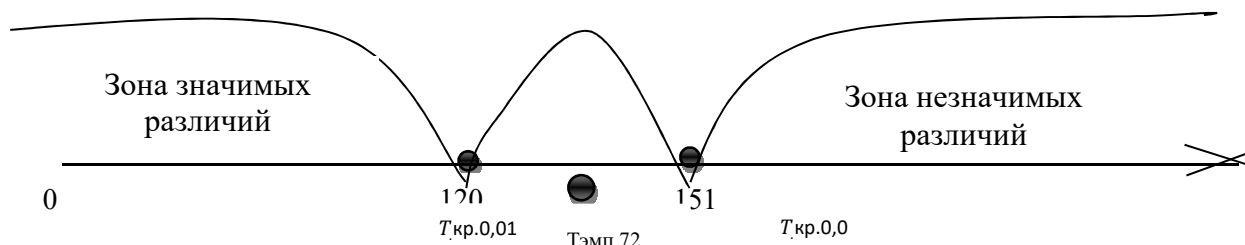


Рисунок 28 – Ось значимости для результатов, полученных по шкале «Эмпатия» по методике: «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла

Математико-статистическая обработка по шкале «Общего эмоционального интеллекта» (ОЭИ), полученные при помощи методики «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков

Таблица 4.14 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале «Общий эмоциональный интеллект», полученные при помощи методики «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков

N	Код испытуемого	До	После	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1.	№1	41	48	7	7	28
2.	№2	20	40	20	20	29,5
3.	№3	40	43	3	3	21,5
4.	№4	50	50	0	0	1,5
5.	№5	37	38	1	1	7
6.	№6	35	37	2	2	15
7.	№7	40	42	2	2	15
8.	№8	40	44	4	4	26
9.	№9	35	39	4	4	26
10.	№10	40	43	3	3	21,5
11.	№11	20	40	20	20	29,5
12.	№12	71	73	2	2	15
13.	№13	39	39	0	0	1,5
14.	№14	40	42	2	2	15
15.	№15	30	27	-3	3	21,5
16.	№16	53	50	-3	3	21,5
17.	№17	47	48	1	1	7
18.	№18	49	50	1	1	7
19.	№19	51	53	2	2	12
20.	№20	20	21	1	1	7
21.	№21	28	30	2	2	15
22.	№22	46	42	-4	4	26
23.	№23	57	58	1	1	7

24.	№24	41	44	3	3	21,5
25.	№25	29	30	1	1	7
26.	№26	52	55	3	3	21,5
27.	№27	30	31	1	1	7
28.	№28	59	60	1	1	7
29.	№29	31	33	2	2	15
30.	№30	47	48	1	1	7
Сумма						465

Выдвинутые гипотезы:

Но Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков после проведения программы превышают значение показателей до проведения программы.

H1 Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков после проведения программы меньше значений показателей до проведения программы.

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=465$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+30)30}{2} = 465$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае отрицательными. В таблице 4.14 эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т

$$T = \sum R_i = 21.5 + 21.5 + 26 = 69$$

По таблице 4.14 Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилконсона для  $n=30$ :  $T_{кр} = 120$  ( $p \leq 0.01$ )  $T_{кр} = 151$  ( $p \leq 0.05$ )

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается.

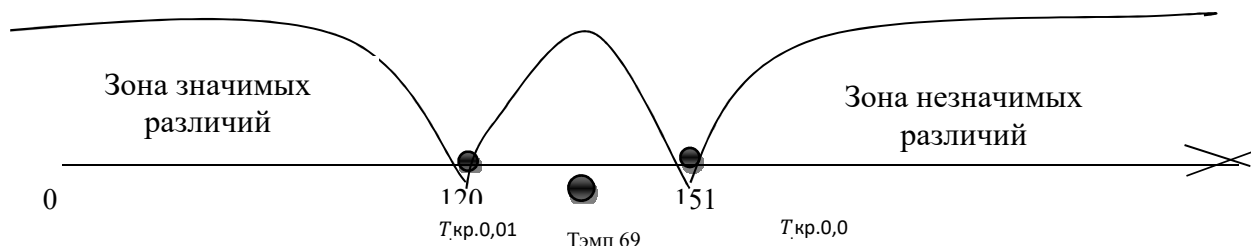


Рисунок 29 – Ось значимости для результатов, полученных по шкале «Общий эмоциональный интеллект» по методике: «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла

Таблица 4.15 – Сырые баллы результатов вторичной диагностики исследования «Межличностного эмоционального интеллекта», «Внутри личностного эмоционального интеллекта», «Общего эмоционального интеллекта» по методике «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой после социально-психологического тренинга

№	№Исп.	ВЭИ	МЭИ	ОЭИ
		Подростки	Подростки	Подростки
1.	№1	11 Высокий	10 Средний	22 Высокий
2.	№2	4 Низкий	4 Низкий	8 Средний
3.	№3	11 Высокий	8 Средний	19 Высокий
4.	№4	8 Средний	8 Средний	16 Средний
5.	№5	4 Низкий	3 Низкий	7 Низкий
6.	№6	4 Низкий	7 Низкий	7 Низкий
7.	№7	9 Средний	7 Средний	16 Средний
8.	№8	8 Средний	7 Средний	15 Средний
9.	№9	3 Низкий	7 Средний	9 Средний
10	№10	6 Средний	6 Средний	12 Средний
11	№11	3 Низкий	4 Низкий	7 Низкий
12	№12	11 Высокий	11 Высокий	22 Высокий
13	№13	9 Средний	6 Средний	15 Средний
14	№14	10 Средний	7 Средний	17 Средний
15	№15	5 Средний	2 Низкий	7 Низкий
16	№16	5 Средний	2 Низкий	7 Низкий
17	№17	4 Низкий	4 Низкий	8 Низкий
18	№18	8 Средний	7 Средний	15 Средний
19	№19	9 Средний	6 Средний	15 Средний
20	№20	4 Низкий	3 Низкий	7 Низкий
21	№21	8 Средний	4 Низкий	12 Средний
22	№22	7 Средний	5 Средний	13 Средний
23	№23	9 Средний	7 Средний	16 Средний
24	№24	8 Средний	4 Низкий	12 Средний
25	№25	4 Низкий	3 Низкий	7 Низкий
26	№26	8 Средний	5 Средний	13 Средний
27	№27	10 Средний	4 Низкий	14 Средний
28	№28	5 Средний	6 Средний	11 Средний
29	№29	4 Низкий	4 Низкий	8 Средний
30	№30	9 Средний	8 Средний	17 Средний

Таблица 4.16 – Уровень «Внутреннего эмоционального интеллекта» (ВЭИ) у испытуемых по методике: «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой. После проведения программы.

Шкала Интегральный уровень ВЭИ	%
Высокий уровень	10% 3 человека
Средний уровень	60% 18 человек
Низкий уровень	30% 9 человек

Таблица 4.17 – Уровень «Межличностного эмоционального интеллекта» (МЭИ) у испытуемых по методике: «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой. После проведения программы.

Шкала Интегральный уровень МЭИ	%
Высокий уровень	4% 1 человек
Средний уровень	53% 16 человек
Низкий уровень	43% 13 человек

Таблица 4.18 – Уровень «Эмоциональной осведомлённости» (ОЭИ) у испытуемых по методике «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой. После проведения программы.

Шкала Интегральный уровень ОЭИ	%
Высокий уровень	10% 3 человек
Средний уровень	63% 19 человек
Низкий уровень	27% 8 человек

Математико-статистическая обработка результатов по шкале «Внутренний эмоциональный интеллект» (ВЭИ), полученные при помощи методики «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков представлены в таблице 4.19

Таблица 4.19 – Расчет Т-критерия Вилконсона по шкале «Внутренний эмоциональный интеллект», полученные при помощи методики «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков

№	Код испытуемого	До	После	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1.	№1	3	3	0	0	4,5
2.	№2	3	4	1	1	13
3.	№3	11	11	0	0	4,5
4.	№4	6	8	2	2	21
5.	№5	3	4	1	1	13
6.	№6	3	4	1	1	13
7.	№7	7	9	2	2	21
8.	№8	5	8	3	3	26
9.	№9	3	3	0	0	4,5
10.	№10	6	6	0	0	4,5
11.	№11	3	3	0	0	4,5
12.	№12	11	11	0	0	4,5
13.	№13	7	9	2	2	21
14.	№14	6	10	4	4	29
<b>15.</b>	<b>№15</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>13</b>
<b>16.</b>	<b>№16</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>13</b>
17.	№17	3	4	1	1	13
18.	№18	6	8	2	2	21
19.	№19	7	9	2	2	21
20.	№20	3	4	1	1	13

Продолжение таблицы 4.19

21.	№21	5	6	3	3	26
<b>22.</b>	<b>№22</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>13</b>
23.	№23	7	9	2	2	21
24.	№24	6	8	2	2	21
25.	№25	3	3	0	0	4,5
26.	№26	5	6	3	3	26
27.	№27	6	10	4	4	29
28.	№28	5	5	0	0	4,5
29.	№29	3	4	1	1	13
30.	№30	5	9	4	4	29
Сумма						465

Выдвинутые гипотезы:

Но Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков, после проведения программы превышают значение показателей до проведения программы.

H1 Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков после проведения программы меньше значений показателей до проведения программы.

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=465$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+30)30}{2} = 465$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:  $T=\sum R_i=13+13+13=39$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=30$ :  $T_{кр}=120$  ( $p \leq 0.01$ )  $T_{кр}=151$  ( $p \leq 0.05$ )

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается.

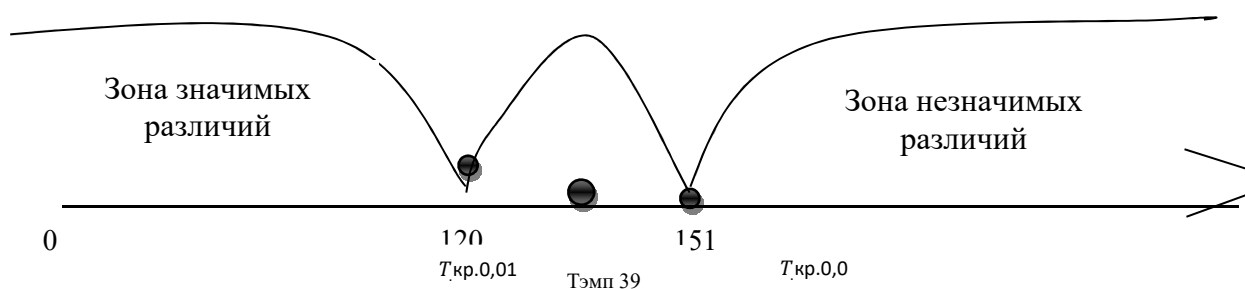


Рисунок 30 – Ось значимости для результатов, полученных по шкале «Внутренний эмоциональный интеллект» по методике: «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» по методике М.А. Манойловой.

Математико-статистическая обработка результатов по шкале «Межличностный эмоциональный интеллект», полученные при помощи методики «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой «до» и «после» реализации социально-

психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков представлены в таблице 4.20.

Таблица 4.20 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале «Межличностный эмоциональный интеллект», полученные при помощи методики «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков

№	Код испытуемого	До	После	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1.	№1	7	10	3	3	27,5
2.	№2	2	4	2	2	21,5
3.	№3	8	8	0	0	1,5
4.	№4	6	8	2	2	21,5
5.	№5	2	3	1	1	1
6.	№6	3	7	4	4	30
7.	№7	6	7	1	1	10
8.	№8	5	7	2	2	21,5
9.	№9	5	6	1	1	10
10.	№10	3	4	1	1	10
11.	№11	6	11	3	3	27,5
12.	№12	3	6	3	3	27,5
13.	№13	6	7	1	1	10
14.	№14	3	4	1	1	10
<b>15.</b>	<b>№15</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
<b>16.</b>	<b>№16</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
17.	№17	3	4	1	1	10
18.	№18	5	7	2	2	21,5
19.	№19	5	6	1	1	10
20.	№20	3	3	0	0	1,5
21.	№21	3	4	1	1	1
<b>22.</b>	<b>№22</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
23.	№23	5	7	2	2	21,5
24.	№24	3	4	1	1	10
<b>25.</b>	<b>№25</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
26.	№26	3	5	2	2	21,5
27.	№27	3	4	1	1	10
28.	№28	5	6	1	1	1
29.	№29	2	4	2	2	21,5
30.	№30	2	4	2	2	10
Сумма						465

Выдвинутые гипотезы:

Но Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков после проведения программы превышают значение показателей до проведения программы.

H1 Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков после проведения программы меньше значений показателей до проведения программы.

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=465$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+30)30}{2} = 465$$



Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В таблице 4.20 эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:  $T = \sum R_i = 10 + 10 + 10 + 10 = 40$

По таблице 4.20 Приложения 4 находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=30$ :  $T_{кр}=120$  ( $p \leq 0.01$ )  $T_{кр}=151$  ( $p \leq 0.05$ )

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается.

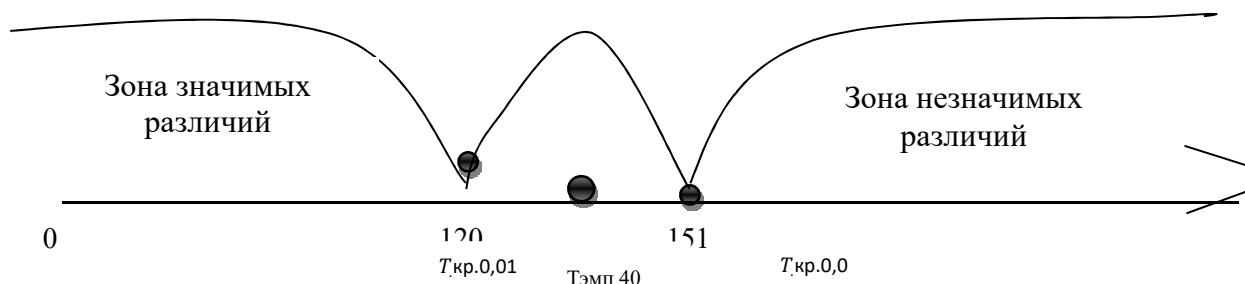


Рисунок 31 – Ось значимости для результатов, полученных по шкале «Внутренний эмоциональный интеллект» по методике: «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» по методике М.А. Манойловой.

Математико-статистическая обработка результатов по шкале «Общий эмоциональный интеллект», полученные при помощи методики «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков представлены в таблице 4.21.

Таблица 4.21 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале «Общий эмоциональный интеллект», полученные при помощи методики «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» М.А. Манойловой «до» и «после» реализации социально-психологического тренинга по коррекции эмоционального интеллекта подростков

N	Код испытуемого	До	После	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1.	№1	18	22	4	4	22,5
2.	№2	5	8	3	3	17
3.	№3	19	19	0	0	1
4.	№4	12	16	4	4	22,5
5.	№5	5	7	2	2	11,5
6.	№6	4	7	3	3	17
7.	№7	13	16	3	3	17
8.	№8	10	15	5	5	27
9.	№9	8	9	1	1	5,5
10.	№10	11	12	1	1	5,5
11.	№11	6	7	1	1	5,5
12.	№12	19	22	3	3	17
13.	№13	10	15	5	5	27
14.	№14	12	17	5	5	27
15.	№15	8	7	-1	1	5,5

16.	№16	9	7	-2	2	11,5
17.	№17	6	8	2	2	11,5
18.	№18	11	15	4	4	22,5
19.	№19	13	15	2,	2	11,5
20.	№20	6	7	1	1	5,5
21.	№21	8	12	4	4	22,5
22.	№22	14	13	-1	1	5,5
23.	№23	13	16	3	3	17
24.	№24	9	12	3	3	17
25.	№25	6	5	-1	1	5,5
26.	№26	8	13	5	5	27
27.	№27	9	14	5	5	27
28.	№28	10	11	1	1	5,5
29.	№29	5	8	3	3	17
30.	№30	10	17	7	7	30
Сумма						465

Выдвинутые гипотезы:

Но Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков после проведения программы превышают значение показателей до проведения программы.

H1 Показатели уровней эмоционального интеллекта подростков после проведения программы меньше значений показателей до проведения программы.

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=465$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+30)30}{2} = 465$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В таблице 4.21 эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:  $T = \sum R_i = 11,5 + 5,5 + 5,5 + 6,5 = 28$

По таблице 4.21 Приложения 4 находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=30$ :  $T_{кр} = 120$  ( $p \leq 0.01$ )  $T_{кр} = 151$  ( $p \leq 0.05$ )

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается.

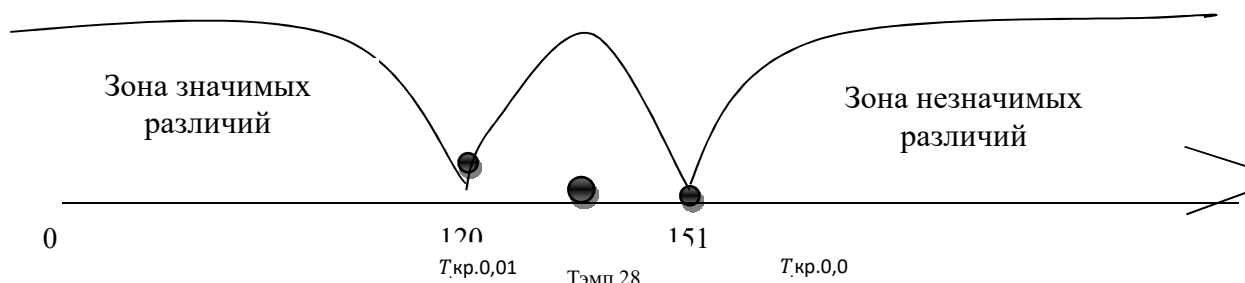


Рисунок 32 – Ось значимости для результатов, полученных по шкале «Общий эмоциональный интеллект» по методике: «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» по методике М.А. Манойловой.